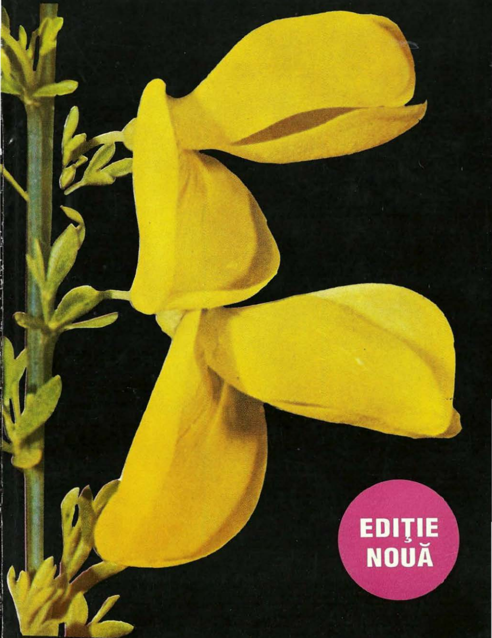
PLANTELE MEDICINALE DE LA „A" LA „Z"



EDIȚIE NOUĂ

Dr. farm. OVIDIU BOJOR • Biolog MIRCEA ALEXAN

Dr. Farm. OVIDIU BOJOR
Dr. Biolog MIRCEA ALEXAN

PLANTELE MEDICINALE ȘI AROMATICE DE LA A la Z

Editura ULPIA TRAIANA

Coperta de ADRIANA IONIȚĂ

ISBN 973-98136-1-5

Dr. Farm.
OVIDIU BOJOR

Dr. Biolog
MIRCEA ALEXAN

PLANTELE MEDICINALE ȘI AROMATICE DE LA A LA Z

Ediția a V-a revăzută și completată

Editura ULPIA TRAIANA
București — 1997

Folosirea în mod empiric a regnului vegetal ca sursă de medicamente își are indiscutabil originea în preistorie.

A trebuit să treacă multe milenii ca în prezent oamenii de știință bazați pe fitochimie, farmacodinamie modernă și rezultatele clinice, să confirme sau să infirme valoarea terapeutică a plantelor.

Astfel s-a născut o nouă ramură a terapiei naturale: „fitoterapia" la care apelează din ce în ce mai mulți oameni din cele mai avansate țări din lume.

Scopul acestei noi ediții este tocmai de-a pune la dispoziția publicului larg numeroase rețete având la bază plantele medicinale și aromatice, verificate științific, rețete care pot fi realizate în orice cămin.

PREFAȚĂ LA EDIȚIA A V-A

Dacă în urmă cu cinci decenii noi cei care pledam pentru o terapie naturală eram priviți cu mult scepticism în lumea medicală, în prezent avem satisfacția de-a constata că oamenii de știință din acest domeniu își îndreaptă atenția spre inepuizabilele resurse terapeutice pe care le oferă minunata FARMACIE A NATURII. Am scris și o lucrare de specialitate în două volume cu acest titlu (1976-1978).

Am fost învinuiți, în acea perioadă de tristă amintire pentru noi și pentru popoarele din zona noastră geografică, de misticism, obscurantism, idealism și multe idei din lucrare au fost cenzurate. Cu mare dificultate și obstrucție a permis cenzura să cităm chiar și pe Platon, despre spusele unui medic trac referindu-se la Zamolxis care era rege și zeu și în același timp și medic care ne învăța ce înseamnă medicina itegrală. Cuvântul rege era interzis, cuvântul Zeu era prohibit iar cuvântul suflet însemna misticism. Omul însemna la perioada la care ne referim un mecanism care funcționa numai după legile materiei... O concepție simplistă, așa zisă „materialist dialectică" care a ținut în întunericul evoluției intelectuale și spirituale mai multe generații. Din fericire această perioadă tenebră comparabilă cu Evul-Mediu a apus pentru totdeauna.

În prezent ne este din ce în ce mai clar pentru noi că inteligența pură, greu explicabilă a Naturii este metabolizată de celulele plantelor, acest minunat laborator al vieții, de către toate ființele vii de la virus până la Homo faber sau Homo sapiens. De acest proces depindem indiscutabil.

Când organismul uman metabolizează un remediu natural nu face altceva decât să metabolizeze puterea și inteligența organizată din Natură prin care plantele o transformă în formă materială și ne-o pune la dispoziție.

Dar în această formă materială, așa cum bine a remarcat un prestigios medic român într-o lucrare scrisă cu minunatul titlu-eseu „Inteligența materiei" desigur că a avut în vedere și faptul că inteligența organizată din Natură este superioară nouă. Dacă n-ar fi așa spre ce și pentru ce ar mai fi scopul nostru suprem al existenței: „per aspera ad astrum".

În prezent, una dintre cele mai mari satisfacții profesionale pe care le-am trăit a fost recent când am văzut în Statele Unite ale Americii și în Canada că oamenii din științele medicale se îndreaptă din ce în ce mai mult spre o terapie alternativă. Prin aceasta înțelegem fitoterapia, aromaterapia, fitobalneologia, homeopatia, acupunctura cu laser sau fotonică, presopunctură, psihoterapia, medicina antropozofică, numeralogia astro-karmică, radiestezia, etc.

În cadrul medicinii alternative nu este exclusă nici chimioterapia. Dar aceasta din urmă trebuie manevrată cu multă prudență, în concepția noastră numai în cazuri de primă urgență, de prim ajutor. Orice medicament de sinteză chimică, orice medicament artificial este un corp străin introdus în organism.

La un moment dat organismul este derutat. Cu cine să lupte mai întâi: cu agentul patogen sau cu medicamentul artificial? Dacă pentru o infecție banală microbiană sau virală întrebuințăm de exemplu un antibiotic nu facem decât să selectăm artificial tulpini bacteriene patogene pentru care va trebui să fabricăm alte și alte antibiotice din generația a doua, a treia, a patra... care la rândul lor vor selecta tot artificial alți germeni patogeni și mai rezistenți la arsenalul nostru terapeutic.

Însăși termenul de „antibios" este un concept depășit în terapeutica modernă. În prezent se pledează din ce în ce mai mult pentru „pro-bios" pe considerente etice, deontologice, morale, bazate pe faptul că întreaga existență vie, începând de la virus și până la om are dreptul la existență.

Dar cum ne putem apăra de agresori? Răspunsul este unul: recurgând la restabilirea unui echilibru între noi și agresori, a unui „pact de neagresiune". Pe baza acestui percept moral pledăm pentru produsele probiotice și nu antibiotice, cu alte cuvinte pe întărirea capacității de apărare a organismului nostru. Așa au apărut, luate tot din natură sau create de inteligența umană imunostimulantele, adaptogenicile, antiinflamatoarele, antihepatotoxicele, aminoacizii esențiali alături de acizii grași esențiali cum ar fi acidul gama linoleic (A.G.L.) desoperit în semințele unor plante oleaginoase, microelementele și vitaminele existente tot în natură cu alte cuvinte factorii biotici.

La toate acestea trebuie să adoptăm o conduită morală, psihică, fizică și alimentară echilibrată. De altfel stabilitatea și armonia în micro și macro cosmos se bazează pe echilibru. În momentul în care echilibrul este perturbat începe dezordinea, cataclismele, haosul.

Analizând cauzele care au dus în acest secol la proliferarea a zeci de mii de medicamente de sinteză considerăm că ar fi trei motive principale.

- lipsa de informare din cadrul facultăților de medicină și de farmacie a posibilităților pe care le oferă terapia naturală și medicina alternativă. În puține țări există cursuri universitare sau postuniversitare în această direcție. Puțini medici știu că de exemplu timolul din Cimbru are puterea bactericidă egală cu cea a fenolului. Dar spre deosebire de fenol sau acidul fenic, timolul cu care suntem obișnuiți de mii de ani, lucrează selectiv, protejând flora bacteriană necesară organismului;

- interesele pecuniare ale unor fabricanți de medicamente sintetice conjugate cu cele ale medicilor. Un medic care prescrie un medicament al unei firme oarecare va fi sigur că va fi recompensat pentru reclama făcută noului medicament;

- lipsa de informare și chiar dezinformare a oamenilor sănătoși sau bolnavi cu privire la posibilitățile medicinii și terapiei alternative moderne sau tradiționale. De obicei se recurge la plantele medicinale după ce întreg arsenalul terapeutic de sinteză a fost epuizat fără rezultate sau mai grav afectând alte organe decât cel tratat. După opinia noastră credem că ar trebui început invers.

Mai dorim în această introducere la noua noastră ediție să facem o precizare. Să înlăturăm părereaa greșită că medicamentele din plante sunt complet nenocive. În natură se cunosc cele mai puternice otrăvuri. De exemplu aconitina din speciile de Omag (Aconitum species) *este o otravă puternică a cărei acțiune terapeutică nu a putut fi*

demonstrată. Cu toate acestea în ultima ediție a Farmacopeei Române figurează această monografie în locul a zeci de plante medicinale valoroase.

Tot după datele cercetărilor recente, părțile aeriene și fructele speciei Angelica archangelica *(Angelică) conțin furanocumarine fototoxice.* Bryonia, *toate speciile de „Untul pământului" conțin cucurbitacine citotoxice cu proprietăți drastic purgative și emetice. Preparatele din speciile de* Bryonia *nu se mai recomandă în uzul intern iar pentru uzul extern, limitat și numai când epiderma nu a fost lezată. Până și Nucul* (Juglans regia) *al cărui miez al seminței este comestibil și foarte nutritiv în timp ce fructele verzi, imature din care unii fac dulceață sau lichioruri conțin naftochinone (juglona) cu proprietăți mutagenice și carcinogenetice. În schimb frunzele de Nuc în amestecuri de ceaiuri medicinale sau în preparatele de uz extern nu prezintă riscuri terapeutice. Cruciulița* (Senecio vulgaris, S. jacobea) *considerată până nu de mult timp plantă medicinală s-a dovedit că aceste specii conțin alcaloizi pirolizidinici cu proprietăți genotoxice, carcinogenetice și hepatotoxice.*

Toate speciile genului Symphytum *(Tătăneasă) a căror utilizare empirică se mai practică și astăzi - atât părțile aeriene cât și rădăcinile - sunt genotoxice, carcinogenetice și hepatotoxice în special datorită alcaloizilor pirolizidinici. Utilizarea în uzul intern a preparatelor pe bază de Tătăneasă a fost interzisă în majoritatea țărilor iar produsele farmaceutice de uz extern se vor aplica limitativ și numai pe o epidermă nelezată iar în sarcină chiar și aplicațiile externe sunt interzise.*

Chiar și Podbalul (Tussilago farfara) *conține în flori și rădănici alcaloizi pirolizidinici cu efecte genotoxice, carcinogenetice și hepatotoxice. În schimb frunzele de Podbal pot fi utilizate în amestecuri de ceaiuri medicinale fără nici un risc terapeutic.*

Utilizarea repetată și prea îndelungată a ceaiurilor, extractelor sau a altor preparate pe bază de Crușin (Rhamnus frangula *sau* Frangula alnus) *pot favoriza evoluția cancerului colono-rectal.*

Limba mielului (Borago officinalis) *utilizată empiric ca plantă medicinală ca și alte specii din familia* Boraginaceae *conțin în părțile aeriene ale plantei și în flori alcaloizi pirolizidinici cu efecte genotoxice, carcinogenetice și hepatotoxice.*

La fel, toate speciile de Aristolochia *(Mărul lupului) și ale genului* Petasites *(Captalan) conțin substanțe cu efecte carcinogenetice, genotoxice și hepatotoxice.*

O specie mult apreciată în trecut pentru proprietățile hipotensive, Saschiul (Vinca minor) *s-a dovedit în urma ultimelor cercetări că produce leucopenie și limfocitopenie prin reducerea nivelului de globulină fiind contraindicată în numeroase boli ale sângelui. Nu s-a putut demonstra nici un avantaj terapeutic. Acest fapt a salvat de la dispariția din flora țării noastre a acestei minunate specii care în trecut se exploata barbar din toate pădurile noastre pentru export.*

Acestea sunt numai câteva exemple semnificative. Numărul plantelor exotice puse la index este foarte mare.

Nu vom continua exemplificările noastre în această direcție pentru a nu speria prea mult pe cei care cred în fitoterapie, în plantele medicinale.

Scopul nostru este însă de-a atrage atenția fitoterapeuților din țara noastră asupra a cel puțin două aspecte importante:

1. Fitoterapia la ora actuală a devenit o știință, ramură a medicinii și terapiei alternative în special a naturopatiei.

Având la bază cercetări științifice fitochimice, farmacodinamice, de farmacologie celulară sau chiar moleculară și testări clinice ea se supune celor mai exigente teste la fel ca orice medicament de sinteză.

Sunt impresionante rezultatele aduse la cunoștința specialiștilor de către unul dintre cele mai prestigioase foruri de specialitate din acest domeniu E.S.C.O.P. din care fac parte 6 țări membre fondatoare: Anglia, Belgia, Elveția, Franța, Germania și Olanda și ca membrii plenari Grecia, Irlanda, Italia și Suedia, iar ca membrii asociați Austria, Danemarca, Portugalia și Turcia. Ca membrii afiliați sunt Austrialia, India și Statele Unite ale Americii. Sperăm să aderăm și noi la această asociație.

Cu permisiunea autorizată pe care am primit-o de la E.S.C.O.P. am prezentat în prefața celei de-a V-a ediții a lucrării noastre ținând seama la revizuirea formulelor din edițiile anterioare și unele dintre rezultatele cercetărilor științifice cu privire la plantele medicinale.

2. Departe este intenția noastră de-a îndepărta, a speria sau a dezinforma bolnavii de la binefacerile pe care le oferă Farmacia Naturii.

Un lucru este esențial în această direcție: nu oricine poate și are ***dreptul*** *să practice fitoterapia sau orice altă ramură a terapiei clasice sau alternative. În această direcție în țările civilizate există o legislație sanitară fermă și*

exigentă. Sperăm că în curând acest tip de legislație se va aplica și la noi.

Nu este corect, cinstit și nici uman ca unii șarlatani fără nici o pregătire științifică în acest domeniu să practice medicina alternativă profitând de naivitatea și credulitatea bolnavilor pentru a realiza profituri bănești și mai mult decât atât să folosească toate mijloacele de informare pentru a-și face publicitate.

Neavând nici cea mai elementară pregătire în domeniul științelor medicale, acești impostri speculează suferințele umane, își deschid „cabinete" pentru tratamentul în special a afecțiunilor grave de cele mai multe ori incurabile.

Nu numai faptul că cea de-a IV-a ediție a lucrării noastre s-a epuizat în timp foarte scurt de la apariție dar prin această nouă ediție revăzută, revizuită și completată cu noi rețete și procedee de aplicare a fitoterapiei și aromaterapiei.

Fără a avea pretenția unei lucrări complete, totuși ea a fost îmbunătățită față de edițiile anterioare tocmai pe baza datelor științifice menționate.

În partea specială a lucrării am păstrat din considerente de ordin practic enumerarea afecțiunilor de la A la Z și plantele sau rețetele indicate pentru fiecare boală, modul de preparare și administrare.

În încheiere ne facem datoria să mai sugerăm încă o dată cititorilor și beneficiarilor acestei lucrări să apeleze cu încredere la ceea ce ne oferă cu atâta generozitate minunata Farmacie a Naturii.

PARTEA GENERALĂ

Recomandări și sfaturi privind recoltarea, uscarea și conservarea plantelor medicinale.

Deoarece la baza eficienței terapeutice a plantelor medicinale stă relația substanță activă - acțiune farmacodinamică, de primă importanță este calitatea materiei prime.

Primul element pentru obținerea unei materii prime de bună calitate îl constituie cunoașterea organului de plantă cu conținutul cel mai ridicat în substanțe active (rădăcini, rizomi, părți aeriene, scoarțe, frunze, flori, fructe, semințe). Aceasta se va deduce din însăși formularea dată pentru fiecare plantă, ceai medicinal, tinctură sau altă formă fitofarmaceutică din această lucrare.

Al doilea element important, legat tot de conținutul în substanțe active, este momentul optim de recoltare. Alegerea acestuia este condiționată de stadiul de vegetație a plantelor (înainte de înflorire, în stadiul de boboc, înflorit, etc.) și de anotimp.

Tot în legătură cu acest moment sunt de reținut și: perioada din zi și condițiile meteorologice când se face recoltarea. În general, plantele medicinale se recoltează pe

timp uscat, dimineața, după ce roua s-a evaporat sau după-amiaza, până la apusul soarelui. Plantele conținând uleiuri volatile se vor recolta, în special, pe timp noros sau dimineața, înainte de răsăritul soarelui.

Al treilea element, de ordin tehnic, este metoda cea mai corectă de recoltare. În special, pentru protecția plantelor medicinale perene, și pentru asigurarea perpetuării speciei, la recoltare trebuie să se țină seama de anumite reguli nelegiferate, dar de mare importanță pentru viitorii ani. A valorifica rațional o zonă bogată în plante medicinale spontane nu înseamnă a extermina plantele din zona respectivă. În cazul recoltării organelor subterane sau a plantelor întregi, se vor lăsa în zona respectivă suficienți indivizi care să asigure materialul de înmulțire pentru anii viitori. În cazul în care se vor recolta florile sau părțile florale cu frunze, se va utiliza foarfeca. În nici un caz nu se recomandă, de pildă, ca pentru recoltarea frlorilor de tei să se taie ramurile sau chiar copacul însuși. Recoltarea mugurilor este indicată să se facă în parchetele de exploatare forestieră de primăvară. Chiar din fructe se vor lăsa unele cantități care să asigure refacerea plantelor. O datorie cetățenească este ca în zonele unde s-au recoltat plantele medicinale să se însămânțeze terenul cu material de înmulțire din aceleași specii.

Rădăcinile *(Radix)*, rizomii *(Rhizoma)*, bulbii *(Bulbus)* și tuberculii *(Tubera)*, cu alte cuvinte părțile subterane ale plantelor, se recoltează primăvara timpuriu, înainte de formarea mugurilor sau a părților aeriene ale plantei sau toamna târziu după ofilirea părților aeriene. La recoltarea acestor organe ale plantei, datorită lipsei părților vegetale superioare (tulpini, frunze, flori), se ivesc cele mai multe

confuzii. Deci se va acorda o atenție deosebită identității botanice a speciilor respective.

Părțile aeriene *(Herba)* ale plantei, impropriu numite „iarbă" prin vulgarizarea termenuui latin „herba" (în limba română având altă semnificație) se recoltează, de obicei, cu puțin înainte de înflorirea completă sau în timpul înfloririi. Momentul optim de recoltare a plantelor în acest caz este foarte diferit, în funcție de specie, altitudine și zona geografică unde crește planta. Recoltarea se face manual, cu foarfecele sau cu secera și în nici un caz prin smulgere.

Mugurii foliari *(Gemmae sau Turiones)* se recoltează primăvara devreme, înainte ca ei să se desfacă. Se recomandă ca mugurii să se recoteze din parchetele de exploatare forestieră.

Scoarța sau coaja *(Cortex)* tulpinilor, ramurilor sau a rădăcinilor se recoltează, în special, primăvara, la începutul vegetației, când se desprinde mult mai ușor. Și în acest caz se vor lăsa suficiente ramuri necojite pentru refacerea arbustului sau arborelui.

Frunzele *(Folium)* se recoltează după ce au ajuns la maximum de dezvoltare, manual dar nu prin stujire* pentru a nu se zdrobi, mărind astfel suprafața de contact cu aerul și pentru a nu se distruge celulele ce conțin uleiuri volatile.

Recoltarea florilor *(Flores)* pentru unele specii se recomandă să se facă în stadiul de boboc (Salcâmul galben japonez)**, iar pentru altele la începutul înfloririi sau în timpul înfloririi ori înainte de ofilire.

* Adică prin smulgerea brutală de pe vrej sau ramură.

** Conform ortografiei Academiei Române numele plantelor sunt considerate nume proprii și se scriu cu majuscule. Fructele (ex. măceșe, afine, porumbe, etc. cu litere mici).

Fructele *(Fructus)* se recoltează unele „în pârgă" (măceșe), și când conțin maximum de vitamine, fie când au ajuns la coacere (afine, ienupere, porumbe).

Semințele *(Semen)* se recoltează cu puțin înainte de completa maturizare, apoi se întind imediat pentru uscare în straturi subțiri.

Toate aceste materii prime vegetale se usucă imediat după recoltare. În scopuri industriale, uscarea se face în uscătorii special amenajate, iar pentru utilizarea lor în „farmacia casei", plantele sau părțile de plantă se usucă în snopuri mici, atârnate la aer, la umbră sau la soare (de la caz la caz) sau în poduri bine aerisite, puse pe coli de hârtie, site, rogojini sau prelate curate. Înainte de uscare se va proceda la o condiționare a părților de plantă, înțelegând prin aceasta îndepărtarea corpurilor străine, a părților din plantă care nu sunt indicate, părțile alterate sau atacate de insecte.

După uscare, materiile prime vegetale vor fi ambalate în pungi de hârtie, săculeți de pânză sau cutii de carton, în nici un caz în ambalaje din material plastic.

Pentru utilizarea plantelor medicinale ca atare sau sub formă de ceaiuri medicinale, tincturi, extracte, ele trebuie să aibă o puritate cât mai ridicată. Nu se vor folosi plante medicinale provenind din zone unde au fost combătuți dăunătorii cu mijloace chimice sau plante recoltate din zone poluate, parcuri, grădini, marginea șoselelor, etc.

Înainte de utilizarea sub formă de infuzii, decocturi, extracte sau alte forme farmaceutice destinate în special uzului intern, plantele medicinale vor fi spălate cu apă rece, la fel ca fructele sau zarzavaturile.

Recomandări privind prepararea unor forme farmaceutice simple

Pulberile obținute din plantele care se consumă ca atare sau din amestecuri de plante *(Pulvis)* reprezintă una dintre formele farmaceutice simple de preparare, divizate în capsule operculate, cașete sau comprimate.

Maceratul este soluția extractivă apoasă cea mai simplă obținută din plante la temperatura mediului ambiant. Acest procedeu este indicat pentru speciile care conțin substanțe active care se extrag la rece, ca de exemplu: Nalba mare, Inul, Vâscul ș.a. Materia primă vegetală fragmentată sau întreagă se menține în contact cu cantitatea de apă potabilă prescrisă un timp de 1 până la 12 ore, agitându-se din când în când. Se filtrează prin tifon și se administrează în aceeași zi.

Infuzia se recomandă a fi preparată din părțile de plantă cu țesuturi friabile (flori, frunze, tulpinițe și rămurele subțiri, etc.). Plantele sau amestecurile de plante numite conform Farmacopeei „Ceaiuri medicinale" recomandă a fi preparate prin infuzare în felul următor: cantitatea de plante recomandată pentru o infuzie de 200-250 ml se pun într-un vas de ceramică, porțelan sau smălțuit și se umectează cu 3 părți apă fierbinte pentru îmbibare timp de 5 minute. După acest timp vasul acoperit se ține în contact cu restul de apă clocotită 10 minute. Pentru o extracție cât mai bună se recomandă ca vasul cu plante și apă clocotită să se țină primele 5 minute pe o baie de apă. După ce infuzia a ajuns la cca 40 grade C se filtrează prin tifon dublu și se stoarce ușor.

În ultimul timp ceaiurile alimentare sau medicinale se ambalează în pliculețe termosudabile prevăzute cu un șnur.

Pentru prepararea acestor tipuri de ceaiuri cana se preîncălzeşte cu apă clocotită. Apoi cantitatea de apă din cană se aduce din nou la fierbiere. În cana preîncălzită se pun 1-3 pliculețe, se aduce apa clocotită și se acoperă cu o farfurioară şi se lasă în repaos 10-15 minute.

Decoctul este tot o soluţie extractivă apoasă obţinută la cald din materia primă vegetală fragmentată, umectată la fel ca în cazul infuziei, dar menţinută la fierbere cu cantitatea de apă prescrisă, timp de 30 minute, la foc domol sau pe o baie de apă în clocot. Soluția extractivă apoasă astfel obținută se filtrează fierbinte, apoi peste plante se mai adaugă o cantitate de apă fierbinte pentru a completa pierderile prin evaporare. Acest procedeu se întrebuinţează în special în cazul materiilor prime vegetale cu consistenţă dură: rădăcini, scoarţe (coaje), unele fructe și seminţe.

Toate aceste tipuri de soluţii extractive apoase se prepară pentru maximum o zi și se administrează neîndulcite sau îndulcite cu miere sau zahăr, sau îndulcite cu ciclamat de sodiu, în cazul diabeticilor sau al celor care suferă de boli diareeice.

Tictura este o soluţie extractivă hidroalcoolică obţinută la temperatura camerei. În medicina casnică, această formă farmaceutică se obține, de obicei prin macerarea materiei prime în alcool etilic diluat la 40-70 grade, timp de cca. 7 zile, după care urmează filtrarea. Se administrează sub formă de picături luate în puţină apă.

Siropul, care face parte din categoria soluţiilor extractive, apoase se obţine din macerate, infuzii, decocturi sau sucuri de plante la care se adaugă cel puţin 60 % zahăr pentru a-i asigura o bună conservare în timp. În siropuri se

pot adăuga tincturi sau alte substanțe medicamentoase care le măresc eficiența.

Vinul medicinal este o formă farmaceutică obținută din materii prime vegetale fragmentate, dar macerate în vin. Este destinat uzului intern, în special pentru stimularea poftei de mâncare, în care scop se administrează cu ½ oră înainte de masă. Nu se recomandă celor cu gastrite hiperacide, hipertensivilor și celor cu afecțiuni hepatice. Nu se administrează copiilor.

Inhalația se obține din plante medicinale bogate în uleiuri volatile sau chiar din uleiuri volatile care se pun în vase smălțuite sau de porțelan, peste care se pune o anumită cantitate de apă clocotită. Vaporii de apă saturați în uleiuri volatile acționează pătrunzând prin inhalare în căile respiratorii.

Gargarisme. Se prepară sub formă de infuzie sau decoct din plante și se utilizează sub formă de gargară în stomatite, gingivite, afte bucale, amigdalită, abcese dentare etc. Cataplasmele, prișnițele sau compresele, sunt destinate uzului extern și se obțin din diferite soluții extractive apoase sau hidroalcoolice, cu care se îmbibă un tifon sau o bucată de pânză de bumbac curată. Cataplasma se aplică direct pe piele pentru a se obține un efect revulsiv, emolient sau antiinflamator. Prin acest mod de utilizare se aplică și unele măști cosmetice.

Băile fitoterapeutice sunt forme de utilizare a plantelor medicinale în uzul extern. Pentru a obține un amestec de plante pentru băi (ceaiuri balneologice), plantele fragmentate se introduc într-un săculeț din tifon dublu. După umectare, săculețul cu plante se fierbe, conform indicației 10-30 minute,

la foc domol, în 3-5 l apă; totul se toarnă apoi în cada de baie cu apă, la o temperatură potrivită.

Băi locale. Acestea se prepară la fel ca băile fitoterapeutice, dar în cantități mai mici de lichid, și se recomandă în cazul unor traumatisme locale, al plăgilor purulente, hemoroizi, etc.

Oțeturi aromatice. Se prepară prin macerarea plantelor în oțet de vin, în cantitate de 50-100 g plante mărunțite la 1 litru de oțet. Timpul de macerare este de 7-8 zile, după care se filtrează prin tifon, iar la sfârșit, conținutul tifonului se presează. Oțeturile aromatice se utilizează sub formă de fricțiuni.

Uleiuri medicinale. Se obțin prin macerarea plantelor în ulei comestibil, timp de 4-6 săptămâni. Astfel se prepară uleiurile de Sunătoare, de Mușețel sau din alte plante. Se folosesc pentru îngrijirea unor plăgi greu vindecabile și în arsuri sau în degerături.

Unguentele sunt preparate de consistență semisolidă formate dintr-o „bază de unguent" (vaselină, grăsimi hidrogenate, lanolină, ceară, untură sau geluri hidrosolubile) în care se încorporează tincturi, extracte din plante sau chiar pulberi de plante.

Ele sunt destinate exclusiv uzului extern. Tot în această grupă intră și supozitoarele și ovulele vaginale care însă se prepară fie în farmacii sau în industria de medicamente.

Celelalte forme de preparare sau administrare a plantelor medicinale sau a extractelor obținute din acestea, care necesită instalații industriale, nu fac obiectul acestei lucrări. Ele se prepară în industria farmaceutică și pot fi obținute pe baza unei prescripții medicale de la farmacii.

Cidruri de fructe.

În limbajul curent se întâlnesc sub denumiri improprii ca de exemplu „vin de măceșe", „vin de coacăze" etc. Este bine știut de toată lumea că vinul se obține numai din struguri: de Vitis vinifera. De aceea toate celelalte băuturi slab alcoolice obținute din diferite fructe prin fermentație alcoolică se încadrează în denumirea de cidruri. Au gust plăcut iar unele au proprietăți terapeutice tonifiante datorită substanțelor active hidrosolubile care nu se alterează prin procesul de fermentație. Ele se pot prepara în casă și se pot folosi în cantități moderate de 50-100 ml pe zi ca tonice aperitive stimulând pofta de mâncare și procesele digestive. Deși au conținut redus în alcool ele nu se recomandă copiilor ci numai adulților. Cidrurile se prepară din mere dulci, coacăze roșii sau negre, din vișine, smochine, fructe de Măceș, de Porumbar, de Cătină, din flori de Soc sau fructe de Soc sau din alte plante. Redăm câteva rețete ale unor astfel de preparate.

Cidrul de măceșe. Se prepară fie dintr-un kg de fructe uscate de Măceș sau 1,5 kg fructe proaspete, la 10 litri de apă fiartă și răcită la care se adaogă 2,8 - 3 kg zahăr, 30-50 g drojdie de bere și sucul de la două lămâi. În mod curent, în gospodărie, cidrul se prepară în damigene prevăzute cu dop etanș și tub de fermentație prin care se elimină bioxidul de carbon. Fermentația durează 4-6 săptămâni în funcție de temperatura camerei. După terminarea fermentației când prin tub nu se mai elimină bioxid de carbon cidrul devine limpede. Se trage în sticle cu ajutorul unui furtun, sticlele se astupă bine și se păstrează la loc răcoros. În cidrul de măceșe o bună parte din vitamina C se păstrează bine și după fermentație.

Pentru cidrul de Porumbe se utilizează 3 kg fructe la 10 litri apă, pentru **Cătină** 1 ½ kg fructe proaspete, pentru florile de **Soc** 80 g flori (cca 80 g) fără pedunculi care le conferă gust amar. Cantitatea de zahăr este aceeași ca la cidrul de măceșe.

Cantitățile aproximative de plante uscate și mărunțite:

- o lingură conține: flori - 3-4 g; frunze - 2-3 g; părți aeriene de plantă - 4-5 g; rădăcini și rizomi - 5-7 g; fructe - 5-6 g; scoarță de plantă sau coji - 6-7 g.

- o linguriță conține cca ½ lingură.

Pentru lichide: o cană conține 200-250 ml lichid; un pahar, 150 ml lichid, la tincturi 60 picături este cca 1 g.

PARTEA SPECIALĂ

Din considerente practice, în cele ce urmează vom prezenta, în ordine alfabetică, pe afecțiuni, cele mai utile plante sau ceaiuri medicinale care sunt folosite, în special ca adjuvante ale tratamentului de bază. Pe lângă ceaiuri medicinale vom prezenta și alte forme de preparate ale plantelor în scop terapeutic. Oricât de răspândită este automedicația în zilele noastre, recomandăm celor care suferă, indiferent de afecțiune, să se adreseze, în primul rând medicului, singurul în măsură să precizeze diagnosticul corect și să dea indicații terapeutice necesare.

ABCESE DENTARE

Tratamentul trebuie individualizat de către medicul stomatolog, ținând seama de evoluția procesului septic. În faza de debut sau după intervenția stomatologică se recomandă:

Flori de Mușețel* *(Flores Chamomillae)*** bogate

---

* Conform Florei României și a altor lucrări publicate de Academia Română denumirile plantelor în limba română sunt considerate nume proprii și se scriu cu majuscule.

** În limba latină am păstrat pentru părțile de plante denumirea clasică fiind mai adecvată limbilor romanice: flori de Mușețel și nu Mușețel de flori cum apar în limbile anglo-saxonice germanice, maghiară etc., respectiv „Chamomillae flos sau flores".

în chamazulene. Infuzie din 3 linguri de flori la o cană de apă; se ține în gură, ușor încălzită. Se repetă la fiecare oră.

Flori de **Coada șoricelului** *(Flores Millefolii)*. Numai din florile care conțin proazulene, adică substanțe active asemănătoare cu cele ale florilor de Mușețel. Se prepară o infuzie din o lingură de flori la o cană de apă; se ține în gură, ușor încălzită, la fel ca și infuzia de flori de Mușețel.

Efecte favorabile se oțin și cu:

Frunzele de Salvie *(Folium Salviae)* la care efectul antiseptic se îmbină cu cel astrigent, cicatrizant. Se recomandă clătirea gurii și gargară cu o infuzie din 2 lingurițe de frunze la 100 ml de apă.

Sulfină *(Herba Meliloti)*, sub formă de gargară cu infuzie din 2 lingurițe de plantă la 100 ml de apă.

Rădăcină de Cerențel *(Radix Gei)* care, datorită conținutului bogat în tanin, are o acțiune astrigentă marcantă.

Decoct din 2 lingurițe de rădăcină la o cană de apă, pentru spălături locale; în zona afectată se pot pune tampoane cu vată sau tifon îmbibate cu acest decoct.

Flori și frunze de Nalbă de cultură și de **Nalbă mare** *(Flores et Folium Malvae, Flores et Folium Althaeae)* - prin conținutul de mucilagii care au o acțiune emolientă recunoscută. Se fac spălături locale și gargară cu infuzie din 2 lingurițe la o cană de apă.

Rădăcină de Tătăneasă *(Radix Symphyti)* - conține alantoină care produce o acțiune cicatrizantă. Se recomandă spălături locale și gargară cu decoct din 4-5 linguri de rădăcini mărunțite la o cană de apă. Numai extern.

Sunătoarea *(Herba Hyperici)* - are efect calmant în durerile dentare.

Se pot face spălături locale și gargară cu infuzie din 2 linguri de plantă la 200 ml de apă.

Ceai pentru gargară (Formula „Plafar")

Flori de Mușețel *(Flores Chamomillae)* **Cimbrișor** *(Herba Serpylli)*, **Frunze de Salvie** *(Folium Salviae)* cu acțiune antiinflamatoare și dezinfectantă; **Frunze de Nalbă Mare** *(Folium Althaeae)* cu acțiune emolientă; **Capsule de Mac** *(Capita Papaveris)* cu efect ușor anestezic; **Rădăcină de Cerențel** *(Radix Gei)* cu acțiune astringentă și hemostatică.

Gargară cu infuzie din 2 lingurițe la o cană de apă.

Obs. Dacă la gargarisme se adaugă 10 % Tinctură Propolis eficiența crește cu 100 %.

ACNEE

Afecțiune a dermului care se manifestă prin inflamarea glandelor sebacee, asociată adesea cu o suprainfecție microbiană. În afară de tratamentul de bază (dezinfectante, antibiotice, autovaccin, tratament hormonal, etc.), se pot folosi ca adjuvante plante medicinale cu proprietăți antialergice și diuretice (în uz intern), precum și unele plante dezinfectante și cicatrizante (în uz extern). Acneea poate să apară pe față, pe piept, pe umeri, pe fese. Ca factori favorizanți sunt incriminați: pubertatea, tulburările genitale, gastrointestinale și constipația. Se recomandă asocierea tratamentului extern cu cel intern.

INT* **Trei frați pătați** *(Herba Violae tricoloris)* cu efecte antialergice.

---

* INT = intern

Infuzie din o linguriță de plantă la o cană de apă; se beau 2-3 căni pe zi.

Infuzie din 4 linguri de plantă la o cană de apă; se ia câte o lingură la 3 ore.

Rădăcină de Brusture *(Radix Bardanae)*.

Infuzie din 2-4 linguri de rădăcini la un litru de apă, cantitate care se bea în cursul unei zile.

Decoct din o lingură de rădăcini la o cană de apă; se beau 2-3 căni pe zi.

EXT*. **Flori de Gălbenele**, *(Flores Calendulae)*

Băi locale sau cataplasme cu infuzie preparată din 15-30 g la un litru de apă.

Cataplasme cu infuzie în aceași concentrație.

Tinctură din 20 g de flori macerate timp de 8 zile, în 100 ml de alcool; se aplică comprese cu 10 ml de tinctură la 100 ml de apă fiartă și răcită.

Partea aeriană și rădăcină de Cicoare *(Herba et Radix Cichorii)*.

Băi sau cataplasme cu infuzie din 20-40 g la un litru de apă.

Rădăcină de Brusture *(Radix Bardanae)*.

Comprese de infuzie din 20-30 g de rădăcini la un litru de apă.

Conuri de Hamei *(Strobuli Lupuli)*.

Comprese cu infuzie din o lingură la 100 ml de apă.

De o importanță deosebită este regimul igieno-dietetic, fără grăsimi animale, fără condimente și fără sare. Se recomandă pâine integrală și vitaminoterapie cu vitamina A și cu vitamine din complexul B.

---

* EXT = extern

AFECŢIUNI CARDIACE CU SUBSTRAT NERVOS

În tratamentul acestor afecţiuni, plantele medicinale folosite au o influenţă calmantă, mai ales în tulburările neurovegetative (tulburări de ritm cardiac, palpitaţii, nevroze cardiace). Se recomandă ca infuziile de plante să fie administrate şi în timpul zilei, dar ultima doză să fie luată neapărat seara înainte de culcare.

Talpa gâştii *(Herba Leonuri)* — planta este cunoscută de multă vreme pentru efectele ei calmante în afecţiunile cardiace.

Infuzie din o linguriţă de plantă la o cană de apă; se beau 2 căni pe zi (dintre care una seara) în cure de câte o săptămână.

Infuzie (pentru cazurile în care se recomandă un consum de lichide mai redus) din 3 linguri de plantă la 200 ml de apă, din care se beau 3-5 linguri pe zi.

Tinctură din 20 g de plantă macerată 6-8 zile, în alcool de 70°; se iau câte 20-40 picături, de 2-3 ori pe zi, înainte de mese.

Rădăcină de Valeriană *(Radix Valerianae)* — are acţiune sedativă, indicată mai ales în palpitaţii.

Infuzie din o linguriţă de rădăcini la o cană de apă; se bea treptat în cursul unei zile.

Pulbere — de 3 ori pe zi, câte un vârf de cuţit.

Tinctură din 20 g de rădăcini macerate în 100 ml alcool de 70°, timp de 8 zile; se iau de 2-3 ori pe zi, câte 15-20 picături.

Flori cu frunze şi fructe de Păducel *(Flores et Folium et Fructus Crataegi)* — ca adjuvante în tratamentul cu digitalice, iar în cazuri mai simple, sau incipiente, poate înlocui, parţial, tratamentul cu digitalice.

Infuzie din o linguriță la o cană de apă; cantitatea se bea în cursul unei zile.

Tinctură din 20 g de plantă macerată 10 zile, în alcool de 700. Se iau de 3 ori pe zi, câte 10-15 picături.

Ceai calmant împotriva tulburărilor cardiace

În formula acestui ceai intră următoarele componente: **Frunze și flori de Păducel** *(Folium Crataegi cum floribus)*, **Rădăcină de Valeriană** *(Radix Valerianae)* și **Talpa gâștii** *(Herba Leonuri)* cu acțiune specifică sedativă a tulburărilor cardiace: **Flori de Tei** *(Flores Tiliae)* și **Frunze de Mentă** *(Folium Menthae)* antiseptice și antispastice *(Formula Plafar)**.

Infuzie din o linguriță de amestec la o cană de apă; se ia ori de câte ori se simte nevoia, în special seara la culcare.

Se recomandă și următoarele două formule:

Rp. **Flori cu frunze sau fructe de Păducel**
(Folium Crataegi cum floribus) — părți
Talpa gâștii *(Herba Leonuri)* — egale
Rădăcină de Valeriană *(Radix Valerianae)*

Infuzie din o linguriță de amestec la o cană de apă; se beau 1-2 căni pe zi, în mai multe reprize.

Rp. **Flori sau frunze cu flori de Păducel**
(Flores vel Folium cum Flores Crataegi) — 20 g
Talpa gâștii *(Herba Leonuri)* — 25 g
Troscot *(Herba Polygoni)* — 45 g
Frunze de Roiniță *(Folium Melissae)* — 10 g

Infuzie din o linguriță de amestec la o cană de apă; se

* După opinia noastră această formulă se recomandă în cazul în care afecțiunea cardiacă este însoțită și de tulburări digestive.

recomandă 2-3 căni pe zi (în mai multe reprize, dimineața și seara înainte de culcare) în curs de o lună, cu pauze de o săptămână.

Pentru persoanele care nu au posibilitatea să-și prepare o infuzie din cele recomandate mai sus, le oferim o rețetă de tinctură preparată prin macerare din următoarele plante:

Rp. **Flori și frunze de Păducel**
(Flores cum folium Crataegi) — 20 g
Talpa gâștii *(Herba Leonuri)* — 20 g
Flori de Levănțică *(Flores Lavandulae)* — 10 g
Alcool de 70° — 100ml

Tinctura se prepară prin macerare timp de 8 zile a plantelor în alcool. După filtrare și stoarcere se lasă în repaus la frigider 24 ore. Urmează o nouă filtrare când tinctura trebuie să fie limpede.

Se iau 30-40 picături din această tinctură de 3 ori pe zi, ultima doză seara înainte de culcare. Valabilitatea tincturii este de 2 ani.

AFECȚIUNI VASCULARE

În patologia vasculară, prin severitatea evoluției rolul principal îl dețin hemoragiile în special cele interne. În acest caz, asistența medicală de urgență este absolut necesară. În hemoragiile interne ușoare corect diagnosticate, cât și în cele externe fitoterapia recomandă plante bogate în taninuri, vitamina K și flavonoide.

Frunze de Salvie *(Folium Salviae)*.

Infuzie din o linguriță de frunze la 100 ml de apă, cantitate care se bea în cursul unei zile.

Frunze de Vâsc *(Folium Visci)*.

Macerat la rece, din 3 lingurițe de frunze care se lasă cca. 8 ore în ½ l de apă; se strecoară, se îndulcește și se bea în cursul unei zile.

Pulbere — 1-3 vârfuri de cuțit pe zi.

Fructe de Măceș *(Fructus Cynosbati)* conțin vitamina P care contribuie la menținerea permeabilității elasticității și troficității vaselor capilare, normalizând astfel circulația sângelui la acest nivel.

Infuzie de decoct (prin fierbere 10 minute) din 2 linguri de fructe la ½ l de apă, cantitate care se bea în cursul unei zile.

Sulfină *(Herba Meliloti)* dilată vasele periferice, mărește permeabilitatea acestora și ajută la înlăturarea vazoconstricției.

Infuzie din o linguriță de plantă la o cană de apă; se beau 1-2 căni pe zi.

Frunze, partea aeriană sau rădăcină de Păpădie *(Folium, Herba et Radix Taraxaci)* contribuie la normalizarea circulației sângelui, în anumite teorii.

Infuzie din 1-2 lingurițe la o cană de apă; se beau 2-3 căni pe zi.

În ulcerele varicoase se recomandă băi locale, cataplaseme sau comprese cu plante care influențează favorabil circulația sângelui și care au proprietăți antiseptice și cicatrizante.

Flori de Mușețel *(Flores Chamomillae)*.

Băi locale cu 50-60 g de flori puse într-un săculeț de tifon peste care se toarnă apă în clocot. Cataplasme cu infuzie (3 linguri de flori la 200 ml apă).

Flori de Coada șoricelului *(Flores Millefolii)*.

Băi locale cu infuzie (30-60 g/l).

Rădăcină de Tătăneasă *(Radix Symphyti)* cu efecte cicatrizante datorite alantoniei. Numai pentru uz extern.

Băi locale sau cataplasme ce decoct (50-60 g/l).

Frunze de Pătlagină *(Folium Plantaginis)*.

Băi locale călduțe cu infuzie 30 g/l.

Răchitan *(Herba Salicariae)*.

Băi locale cu infuzie (20-30 g/l).

Comprese cu infuzie (2 linguri de plantă la 100 ml apă).

Frunze de Urzică *(Folium Urticae)*.

Băi locale sau cataplasme cu infuzie (40-50 g/l).

În urma numeroaselor cercetări științifice s-au obținut multe preparate fitoterapeutice din semințe de **Castan sălbatic** *(Aesculus Hippocastanum)*. Castanul sălbatic este cultivat la noi frecvent ca arbore ornamental prin parcuri sau de-a lungul bulevardelor, aleilor și străzilor.

Toate părțile arborelui sunt utile: frunzele, florile, scoarță și semințele. Toate conțin un amestec de esterglicozizi ai acizilor grași cunoscuți sub numele de escină. Acționează prin efectele antiinflamatorii și antiexudative.

La ora actuală există numeroase produse fitofarmaceutice pe bază de Castan sălbatic: o adevărată industrie (Castanil, Variterp, Venotrulan, Mastu-NH, Aescorin, Rectoseval, etc.).

În lipsa acestor produse, în „farmacia casei“ se poate utiliza, pentru uzul extern, un decoct concentrat obținut din 2 linguri de coajă (scoarță) de ramuri de Castan sălbatic la o cană de apă. După răcire, decoctul se aplică local seara sub formă de comprese.

AFTE

Cauzele pot fi variate, de obicei sunt datorate unor agenți patogeni (bacterii sau viruși), dar și unor agenți fizici sau chimici. Tratamentul local se face cu soluții de bicarbonat sau permanganat de potasiu, cu sau fără asocieri de plante. Se recomandă, de asemenea, infuzii preparate din următoarele părți de plante:

Flori de Mușețel *(Flores Chamomillae).*

Gargară cu infuzie din 2 lingurițe de flori la 100 ml de apă.

Frunze de Salvie *(Folium Salviae).*

Gargară cu infuzie din 2 lingurițe de frunze la 100 ml de apă (efectul crește prin adăugarea de **rădăcină de Cerențel** *(Radix Gei)* 1:1).

Busuioc *(Herba Basilici).*

Gargară cu infuzie din 2 lingurițe de plantă la 100 ml de apă.

Petale de Trandafir *(Flores Rosarum).*

Gargară cu infuzie din 2 linguri de petale la 200 ml de apă. Macerat din petale de trandafir în miere. Se utilizează cu bune rezultate în tratamentul aftelor și micozelor bucale ale sugarilor, tamponându-se repetat în cursul unei zile zonele respective. Se prepară din 100 g de petale în 400 ml de apă, fierte la foc domol, într-un vas acoperit, timp de 15 minute. După ce se filtrează, peste lichid se adaugă 650 g de miere. Respectând raportul dintre cantități se poate prepara și ½ sau ¼ din formulă.

ALERGIE

Starea de reactivitate particulară, anormală a organismului datorată alimentelor, bacteriilor, medicamentelor, unor agenţi fizici sau diferitelor substanţe chimice alergizante. Alergia cutanată se manifestă prin urticarie, eczeme, edeme, prurit, astm, etc.

Unele specii de plante sau ceaiuri medicinale ameliorează simptomele bolii, în special a urticariei.

Trei fraţi pătaţi *(Herba Violae tricoloris).*

Infuzie din o linguriţă de plantă la o cană de apă; se beau 2-3 căni pe zi.

Infuzie din 4 linguri de plantă la o cană de apă; se ia câte o lingură la 3 ore.*

Flori de Coada şoricelului *(Flore Millefolii).*

Infuzie din o lingură de plantă la o cană de apă; se beau 2 căni pe zi.

Turtiţă mare *(Herba Agrimoniae)* se recomandă în tratamentul alergiilor manifestate prin urticarie.

Infuzie din o linguriţă de plantă la o cană de apă; se beau 2-3 căni pe zi.

Rădăcină de Iarbă mare *(Radix Inulae)* se recomandă în tratamentul alergiilor manifestate prin erupţii ale pielii însoţite de mâncărimi.

Decoct din 3 linguri de rădăcini la o cană de apă; se iau 3-4 linguri pe zi.

Rezultate foarte bune se obţin cu una din următoarele formule:

---

* Pentru bolnavii la care este contraindicat aportul de lichide.

Rp. **Trei frați pătați** *(Herba Violae tricoloris)* — 50 g
Flori de Coada șoricelului *(Flores Millfolii)* — 10 g
Flori de Levănțică *(Flores Lavandulae)* — 5 g
Talpa gâștii *(Herba Leonuri)* — 20 g
Rădăcină de Brusture *(Radix Bardanae)* — 15 g

Infuzie din o lingură de amestec la o cană de apă; se beau 2-3 căni pe zi, timp de o lună.

Rp. **Flori de Soc** *(Flores Sambuci)* — 10 g
Trei Frați pătați *(Herba Violae tricoloris)* — 30 g
Păpădie *(Herba Taraxaci)* — 20 g
Rădăcină de Păpădie *(Radix Taraxaci)* — 20 g
Rădăcină de Cicoare *(Radix Cichorii)* — 20 g

Decoct (prin fierbere 10 minute) cu o lingură de amestec la o cană de apă; se beau 2-3 căni pe zi până la dispariția simptoamelor.

Pentru uz extern:

Rp. **Ulei volatil de Mentă** *(Oleum Menthae)* — 5 g
Alcool etilic 95⁰ — 95 ml

Se recomandă tamponări cu infuzie în cazul eczemelor; calmează și pruritul.

AMENOREE

Tulburarea duce la dispariția menstrelor din cauze fiziologice (vârstă) sau patologice (disfuncții hormonale, traumatisme psihice, etc.)

În cazul în care afecțiunea este datorată altor cauze patologice, se pot utiliza ca adjuvante unele specii de plante în următoarea formulă:

Rp.	**Coajă de Crușin** *(Cortex Frangulae)*	— 30 g
	Țintaură *(Herba Centauri)*	— 10 g
	Coada șoricelului *(Herba Millefolii)*	— 20 g
	Sunătoare *(Herba Hyperici)*	— 10 g
	Cimbru *(Herba Thymi)*	— 20 g
	Fenicul *(Fructus Foeniculi)*	— 10 g

Infuzie din o lingură de amestec la o cană de apă; se beau 2-3 ceaiuri calde pe zi. Tratamentul nu trebuie să depășească 7 zile lunar.

AMIGDALITA

Se manifestă prin inflamarea acută sau cronică a amigdalitelor faringiene și palatine, caracterizată prin dureri la deglutiție (înghițire). Pe lângă tratamentul de bază indicat de medic, unele plante medicinale, sub formă de infuzie sau decoct pentru gargară, prin acțiunea lor dezinfectantă și antiimflamatoare, ameliorează simptoamele bolii.

Flori de Mușețel *(Flores Chamomillae)*.

Gargară cu infuzie din 3 linguri de flori la o cană de apă (se adaugă 4 g acid boric).

Coajă de Salcie *(Cortex Salicis)*.

Gargară cu decoct din 4 linguri de coajă la o cană de apă.

Rizomi de Cerențel *(Rhizoma Gei)*.

Decoct preparat din 2 lingurițe de rizomi la 100 ml apă; se face gargară de 4-6 ori pe zi.

Ceai pentru gargară

Flori de Mușețel *(Flores Chamomillae)*, **Cimbrișor** *(Herba Serpylli)*, **Frunze de Salvie** *(Folium Salviae)*, — antiinflamatoare și dezinfectante; **Frunze de Nalbă mare** *(Folium Althaeae)* — emoliente; **Capsule de Mac** *(Capita Papaveris)* — ușor anestezice; **Rădăcină de Cerențel** *(Radix Gei)* — astringentă și hemostatică (Formula Plafar).

Gargară cu infuzie din 2 lingurițe de amestec la o cană de apă.

O altă formulă mai simplă:

Rp. **Flori de Levănțică** *(Flores Lavandulae)*
Flori de Mușețel *(Flores Chamomillae)* părți egale
Cimbrișor *(Herba Serpylli)*

Gargară cu infuzie din 2 lingurițe de amestec la o cană de apă. Se pun în infuzie 10 picături tinctură Propolis.

Rezultate bune se obțin și cu produsul farmaceutic românesc Aftolizol.

ANGINA PECTORALĂ (Angor pectoris)

Se manifestă printr-o criză acută, dureroasă a miocardului datorită ischemiei sale favorizată de emoții, supraeforturi, frig, etc. Ca manifestări subiective se amintesc frica puternică de moarte (anxietate), dureri puternice în brațul stâng, în regiunea cordului sau către abdomen.

Angina pectorală este încadrată în prezent într-un sindrom mai larg numit cardiopatie ischemică. Sunt și forme nedureroase la fel de grave ca prognostic ca și formele dureroase.

Ambele pot evolua spre infarct miocardic prin obstruarea unor segmente ale arterelor coronare.

Datorită gravității anginei pectorale sunt necesare examene periodice clinice și electrocardiografice, precum și aplicarea unei terapii specifice, recomandată de medicul specialist.

Ca adjuvante și în cure mai lungi pentru prevenirea crizelor anginoase acestei afecțiuni se recomandă ceaiuri medicinale din plante preparate după următoarele formule:

Rp. **Talpa gâștii** *(Herba Leonuri)* — 30 g
Frunze de Mentă *(Folium Menthae)* — 20 g
Coada racului *(Herba Anserinae)* — 10 g
Cimbrișor de câmp *(Herba Serpylli)* — 10 g
Flori de Soc *(Flores Sambuci)* — 10 g

Infuzie din o lingură de amestec la o cană de apă; se beau 2-3 căni pe zi în timpul crizelor.

Rp. **Talpa gâștii** *(Herba Leonuri)* — 30 g
Coada șoricelului *(Herba Millefolii)* — 20 g
Coada racului *(Herba Anserinae)* — 10 g
Flori de Lumânărică *(Flores Verbasci)* — 10 g
Rădăcină de Valeriană *(Radix Valerianae)* — 10 g

Infuzie din o lingură de amestec la o cană de apă; 1-2 căni pe zi.

Rp. **Flori de Tei** *(Flores Tiliae)* — 30 g
Flori de Păducel *(Flores Crataegi)* — 20 g
Flori de Soc *(Flores Sambuci)* — 10 g
Fructe de Fenicul *(Fructus Foeniculi)* — 10 g

Rădăcină de Valeriană *(Radix Valerianae)* — 10 g

Infuzie din o lingură de amestec la o cană de apă; se beau 1-2 căni în timpul crizei.

Se recomandă, de asemenea, ca bolnavul suferind de angină pectorală să-și prepare din timp o tinctură după următoarea rețetă: se macerează 20 g **flori și frunze de Păducel** *(Flores cum folium Crataegi)* în 100 ml alcool de 60°-70°, timp de 10 zile. După filtrare din această tinctură se iau preventiv 15-20 picături, de trei ori pe zi în puțină apă.

ANOREXIE

Prin acest termen medical se înțelege lipsa poftei de mâncare. Pentru combaterea acesteia se utilizează plante care stimulează prin reflex secrețiile gastrice și pancreatice. Se administrează cu ½ oră înainte de masă.

Rădăcină de Ghințură *(Radix Gentianae).*

Preparatele din rădacina de Ghințură pot fi date și copiilor sub forma de infuzie, sirop sau tinctură.

Infuzie sau decoct din o jumatate de linguriță de rădăcini la o cană de apă; se bea câte un sfert de cană înaintea meselor principale.

Tinctură din 20 g de rădăcini macerate 8 zile în 100 ml alcool. Înainte de mese se iau 5-10 picături pentru copii și 10-15 picături pentru adulți.

Vin tonic. Se prepară din 3 linguri de rădăcini macerate 24 ore, în 60 ml alcool de 80°, în vas închis. Se adaugă apoi 1 litru de vin și se lasă la macerat încă 10 zile, agitându-se vasul din când în când. Se filtrează și se adaugă 100-200 g de zahăr. Se ia câte o lingură, cu jumătate de oră înainte de mese (este contraindicat pentru copii).

Sirop. Peste o lingură de rădăcini se adaugă 150 ml de apă fiartă în clocot și se lasă la macerat 6 ore, după care se filtrează. Se adaugă 1/4 kg de zahăr, se fierbe și se filtrează din nou. Se iau 3-4 lingurițe pe zi, înainte de mese.

Țintaură *(Herba Centauri).*

Infuzie din o linguriță de plantă, din care se bea câte un sfert, cu câte o jumătate de oră înainte de mese.

Sirop din infuzie preparată din 2 linguri de plantă la 300 ml de apă, la care se adaugă, după filtrare, 1/2 kg de zahăr. Copiilor li se poate administra câte un păhărel înaintea meselor principale.

Lichen de piatră *(Lichen Islandicus)* — specie de lichen din zona alpină a Carpaților, cu gust amar. Stimulează secrețiile biliare și pancreatice.

Decoct din o linguriță de plantă la o cană de apă. Pentru neutralizarea acidității se adaugă un vârf de cuțit de bicarbonat de sodiu. Se bea câte un sfert de cană, înainte de mese.

Tinctură preparată din 20 g de lichen macerat 8 zile, în 100 ml alcool, din care se iau câte 15-20 picături înainte de mese.Speciile menționate se pot asocia cu plante care conțin uleiuri volatile și stimulează secreția gastrică după cum urmează:

Isop *(Herba Hyssopi).*

Infuzie din 1-2 lingurițe de plantă la o cană de apă; se beau 2 căni pe zi, înainte de mese.

Fructe de Anason, Coriandru, Fenicul *(Fructus Anisi, Coriandri, Foeniculi).*

Infuzie din o jumătate linguriță la o cană de apă; se bea câte o cană de infuzie călduță, înainte de mese.

Măghiran *(Herba Majoranae).*

Infuzie din o linguriţă de plantă la o cană de apă; se beau două căni pe zi, înainte de mese.

Frunze de Tarhon *(Folium Dracunculi).*

Infuzie din o linguriţă de plantă la cană; se beau 2 căni pe zi înainte de mese. Dacă se bea după mese, are efect carminativ. Tarhonul fiind foarte bogat în săruri minerale este indicat şi în regimul alimentar fără sare. Stimulează şi secreţia gastrică printr-o acţiune hiperemiantă la nivelul mucoasei gastrice. Se recomandă şi ca „Ceai tonic aperitiv".

Rădăcină de Ghinţură *(Radix Gentianae)*, **Rizomi de Obligeană** *(Rhizoma Calami)**, **Ţintaură** *(Herba Centauri)* **Schinel** *(Herba Cnici)*, **Pelin** *(Herba Absinthii)* — tonic amare; **Maceş** *(Frutus Cynosbati)* — vitaminizante; **Coriandru** — *(Fructus Coriandri)* — aromatizant (Formula Plafar).

Infuzie din o linguriţă de amestec la o cană de apă; se beau 2 căni pe zi, cu jumătate de oră înainte de mesele principale.

ANURIE

Se manifestă prin reducerea debitului urinar la cca. 100 ml în 24 ore, până la suprimarea lui. În cazurile uşoare se recomandă plante cu acţiune diuretică, în special sub formă de infuzie sau decoct.

Speciile diuretice mai importante sunt urmatoarele:

Cozile de cireşe *(Stipites Cerasorurm).*

Decoct din 2 linguri de cozi de cireşe la ½ litru de apă, cantitate minimă care se bea în cursul unei zile.

---

* Pentru uzul intern se recomandă numai speciile de cultură teraploide de obligeană!

Coada calului *(Herba Equiseti)*.

Decoct din 4-5 lingurițe de plantă la 1/2 litru de apă; se bea în cursul unei zile.

Maceratul la rece 10-12 ore, cu aceleași proporții, are, după unii autori, o eficiență mai mare.

Fructe de Ienupăr *(Fructus Juniperi)*.

Dococt din 10-20 boabe la un litru de apă; se bea în cursul unei zile.

Nu se va administra la femei în timpul sarcinii și bolnavilor cu leziuni renale severe.

Frunze de Merișor *(Folium Vitis idaei)*.

Decoct din o linguriță de frunze la o cană de apă; se beau 2 căni pe zi.

Extracție dublă: macerare la rece timp de o oră, a 2 lingurițe de frunze în 100 ml de apă; se filtrează, apoi cu frunzele extrase la rece se va face un decoct în 100 ml apă. Cele două soluții extractive se amestecă. Se ia, la 3-4 ore, câte o lingură.

Se va evita administrarea în timpul sarcinii.

Frunze de Mesteacăn *(Folium Betulae)* care pe lângă efectul diuretic, stimulează, totodată, eliminarea toxinelor și a acidului uric, fără a irita parenchimul renal.

Infuzie din 2-3 linguri de frunze la o cană de apă. Când temperatura apei a ajuns la 40^0, se adaugă un vârf de cuțit de bicarbont de sodiu pentru o extracție ușor alcalină și se filtrează după 6 ore. Se beau 2-3 căni pe zi.

Rizomi de Pir medicinal *(Rhizoma Graminis)*.

Infuzie sau decoct din o linguriță la o cană de apă; se beau 3-4 căni pe zi.

Mătase de Porumb *(Stigmata Maydis)*.

Infuzie din o linguriță la o cană de apă; se beau 2-3 căni pe zi.

Infuzie din 2 linguri la o cană de apă; se ia câte o lingură la 3 ore.

Troscot *(Herba Polygoni)*.

Infuzie din 1-2 lingurițe de plantă la o cană de apă; se beau 2-3 căni pe zi.

Infuzie din 4 linguri de plantă la o cană de apă; se iau 3 linguri pe zi.

Flori de Albăstrele *(Flores Cyani)*.

Infuzie din 1 ½ lingurițe de flori la o cană de apă; se ia câte un sfert de cană, cu 20 minute înainte de masă.

Frunze de Frasin *(Folium Fraxini)*.

Infuzie din 1-2 linguri de frunze la o cană de apă; se beau 2-3 căni pe zi.

Frunze de Tarhon *(Folium Dracunculi)* stimulează diureza, și concomitent eliminarea masivă de acid uric.

Infuzie din o linguriță de frunze la o cană; se beau 2-3 căni pe zi, după mesele principale. Are și un puternic efect stomachic carminativ.

Flori și rădăcini de Ciuboțica cucului *(Flores et Radix Primulae)* au, în primul rând, o acțiune pectorală, dar și diuretică.

Infuzie (din flori) din 1-2 lingurițe la o cană de apă; se beau 2-3 căni pe zi.

Decoct (din rădăcini) din o linguriță la o cană de apă, la care se adaugă și un vârf de cuțit de bicarbonat; se beau 2-3 căni pe zi.

Flori și fructe de Porumbar *(Flores et Fructus Pruni spinosi)* — Florile sunt diuretice și laxative, fructele în schimb, sunt astringente.

Infuzie (din flori), decoct (din fructe), o linguriță la o cană de apă; se beau 2-3 căni pe zi.

Frunze de Afin *(Folium Myrtilli)* sunt diuretice și cu proprietăți hipoglicemiante.

Infuzie din o linguriță de frunze la o cană de apă; se beau 2-3 căni pe zi.

Frunze de Anghinare *(Folium Cynarae)* sunt mult utilizate în afecțiunile hepatobiliare; măresc eliminarea pe cale urinară a ureei și a altor substanțe toxice.

Infuzie din o linguriță de frunze la o cană de apă; se beau 2-3 căni pe zi.

Frunzele, planta întreagă și rădăcina de Păpădie *(Folium, Herba et Radix Taraxaci)* sunt recomandate în dischineziile biliare și în unele tulburări metabolice; au și acțiune diuretică.

Infuzie (sau din rădăcini, decoct) din 1-2 lingurițe la o cană de apă; se beau 2-3 căni pe zi.

Frunze de Urzică *(Folium Urticae)*.

Infuzie din o lingură de frunze la o cană de apă; se beau 2-3 căni pe zi.

Trei Frați pătați *(Herba Violae tricoloris)* are o mare eficacitate diuretică și antialergică.

Infuzie din o linguriță de plată la o cană de apă; se beau 2-3 căni pe zi.

Înfuzie din 4 linguri de plată la o cană de apă; se ia câte o lingură la 3 ore.

Rădăcină de Brusture *(Radix Bardanae)* este diuretică, depurativă și hipoglicemiantă.

Infuzie din macerat la rece, 6-8 ore, din 2-4 linguri de rădăcină la un litru de apă. Această cantitate se bea în cursul unei zile.

Teci de Fasole *(Fructus Phaseoli sine seminibus)* au acțiune diuretică dar și hipoglicemiantă.

Decoct din o lingură de teci la o cană de apă; se beau 2-3 căni pe zi. Extracție dublă: 4 linguri de teci se lasă peste noapte la macerat la rece, apoi se face decocție până ce volumul de lichid scade la jumătate; se bea în cursul unei zile.

Măceșe *(Fructus Cynosbati)* cu proprietăți vitaminizante. Dar și diuretice datorită achenelor (impropriu numite semințe). Nu au acțiune iritantă la nivelul parenchimului renal astfel încât se recomandă în cure de lungă durată ca diuretic.

Înfuzie (sau decoct prin fierbere timp de 10 minute) din 2 linguri de fructe la ½ litru de apă, cantitate care se bea în cursul unei zile.

Muguri de Plop *(Gemmae Populi)* — utilizațI pentru afecțiuni respiratorii, au și proprietățI diuretice.

Infuzie din 1-2 lingurițe de muguri la o cană de apă; se beau 2-3 căni pe zi.

Muguri de Pin *(Turiones Pini)*, sunt și ei foarte utili în afecțiunile căilor respiratorii; totodată au și proprietățI diretice.

Infuzie din o linguriță de muguri la o cană de apă; se beau 3 căni pe zi.

Ceai diuretic 2

Flori de Albăstrele *(Flores Cyani)*, **Frunze de Merișor** *(Folium Vitis idaei)*, **Frunze de Mesteacăn** *(Folium Betulae)*, **Coada calului** *(Herba Equiseti)*, **Rizomi de Pir medicinal** *(Rhizoma Graminis)*, **rădăcină de Osul iepurelui** *(Radix Ononidis)*, **achene de Măceș** *(Semen Cynosbati)*, **mătase de Porumb** *(Stigmata Maydis)* (Formula Plafar).

Infuzie din o lingură de amestec la o cană de apă; se

beau 2-3 căni pe zi.

Ceai diuretic 3

Coada calului *(Herba Equiseti)*, **Zămoșiță** *(Herba Trioni)*, **cozi de Cireșe** *(Stipites Cerasorum)*, și **mătase de Porumb** *(Stigmata Maydis)*, la care se adaugă **Coada șoricelului** *(Herba Milefolii)* ca dezinfectant (Formula Plafar).

Infuzie din o lingură de amestec la o cană de apă; se beau 2-3 căni pe zi.

Se alternează cu ceaiul diuretic formula 2.

Alte ceaiuri medicinale diuretice:

Rp. **Frunze de Mesteacăn** *(Folium Betulae)* — 40 g
Frunze de Vâsc *(Folium Visci)* — 20 g
Coada calului *(Herba Equiseti)* — 40 g

Infuzie din o linguriță de amestec la o cană de apă; se beau 3 căni pe zi, recomandându-se în nefrită sau și hipertensiune arterială.

Rp. **Traista ciobanului** *(Herba Bursae pastoris)* părți
Coada calului *(Herba Equiseti)* egale

Infuzie din o linguriță de amestec la o cană de apă; se beau 2 căni pe zi.

Rp. **Frunze de Mesteacăn** *(Folium Betulae)* — 50 g
Fructe de Ienupăr *(Fructus Juniperi)* — 20 g
Mătase de Porumb *(Stigmata Maydis)* — 30 g

Infuzie din o linguriță de amestec la o cană de apă; se beau 2-3 căni pe zi

Rp. **Troscot** *(Herba Polygoni)* — 30 g.

Traista Ciobanului *(Herba Bursae pastoris)* — 20 g
Rizomi de Pir medicinal *(Rhizoma Graminis)* — 30 g
Măceș *(Fructus Cynosbati)* — 20 g

Infuzie din o lingură de amestec la o cană de apă; se beau la prânz 1-2 căni, calde.

Rp. **Flori de Coada șoricelului***(Flores millefolii)* — 10 g
Flori de Porumbar *(Flores Pruni spinosi)* — 10 g
Frunze de Afin *(Folium Myrtilli)* — 30 g
Coada calului *(Herba Equiseti)* — 20 g
Sunătoare *(Herba Hyperici)* — 15 g
Teci de Fasole *(Fructus Phaseoli sine nibus)* — 15 g

Infuzie din o linguriță de amestec la o cană de apă; se bea o cană, seara la culcare, cald.

Rp. **Coada Calului** *(Herba Equiseti)* — 30 g
Rădăcină de Osul iepurelui *(Radix Ononidis)* — 20 g
Măceșe *(Frurctus Cynosbati)* — 20 g
Fructe de Ienupăr *(Fructus Juniperi)* — 10 g
Cozi de Cireșe *(Stipites Cerasorum)* — 20 g

Infuzie din 1 ½ linguriță de amestec la o cană de apă; se beau 3 căni pe zi.

Rp. **Flori de Coada șoricelului** *(Flores Millefolii)* — 15 g
Frunze de Mesteacăn *(Folium Betulae)* — 30 g

Frunze de Urzică *(Folium Urticae)* — 15 g
Coada calului *(Herba Equiseti)* — 20 g
Rădăcină de Osul iepurelui *(Radix Ononidis)* — 10 g
Fructe de Ienupăr *(Fructus Juniperi)* — 10 g

Infuzie din o linguriță de amestec la o cană de apă; se beau 1-2 căni pe zi.

ARSURI

Tratamentul se aplică extern sub formă de spălături, comprese umede, unguente sau uleiuri. Se utilizează plantele cu acțiune antiseptică, cicatrizantă și calmantă. În cazuri grave, de arsuri pe suprafețe mari, aste absolut necesară asistența medicală.

Spălături locale sau comprese cu soluții apoase:

Flori de Mușețel *(Flores Chamomillae).*

Băi locale cu infuzie din 2 lingurițe de flori la o cană de apă.

Flori de Coada șoricelului *(Flores Millefolii).*

Comprese cu infuzie din 2 linguri de flori la o cană de apă.

Flori de Gălbenele *(Flores Calendulae).*

Băi sau comprese cu infuzie proaspătă din 15-20 g flori la un litru de apă.

Tinctură din 20 g flori macerate 8 zile, în 100 ml alcool; se fac comprese cu 10 g Tinctură, la 100 ml apă fiartă și răcită.

Sunătoare *(Herba Hyperici).*

Băi sau comprese cu infuzie din 30 g de plantă la un litru de apă.

Rădăcină de Tătăneasă *(Radix Symphyti).*

Băi locale sau comprese cu decoct preparat din 4-5 linguri de rădăcini la o cană de apă. Numai dacă epiderma nu este lezată.

Muguri de Plop *(Gemmae Populi).*

Băi locale cu infuzie din 20 g de muguri la un litru de apă.

Unguente și uleiuri medicinale.

Sunătoare *(Herba Hyperici).*

Ulei preparat prin macerarea a 20 g plantă mărunțită în 200 ml ulei, timp de 4-6 săptămâni, după care se filtrează prin tifon dublu. Un alt mod de preparare mai rapid: 20 g plantă mărunțită se umectează cu 20 ml alcool și se ține la macerat 24 ore, după care se adaugă 200 ml ulei și se fierbe 3 ore pe baie de apă, agitându-se din când în când. Se lasă 2-3 ore și se filtrează prin presare. Se păstrează la întuneric și răcoare. Uleiul astfel preparat se aplică pe pansamente locale.

Flori de Mușețel *(Flores Chamomillae).*

Ulei preparat din 20 g de flori mărunțite care se umectează cu 2 linguri alcool, timp de 2-3 ore, după care se adaugă 200 ml de ulei și se fierbe pe baie de apă timp de 2-3 ore, agitându-se din când în când. Se filtrează prin presare. Se păstrează în sticle inchise la culoare şi se foloseşte la nevoie pentru pansamente.

Semințe de In *(Semen Lini).*

Ulei de In amestecat cu același volum de apă de var, într-o sliclă curată până se formează un lichid alb lăptos cu care se ung zonele cu arsuri.

Muguri de Plop *(Gemmae Populi).*

Unguent preparat din 20 g de muguri zdrobiți, umectați, 24 de ore, cu 5 ml de alcool; se adaugă apoi 100 g de untură

şi 5 g de ceară de albine, se ţine pe baie de apă 3 ore, se filtrează prin tifon şi se freacă până se formează unguentul.

Uleiul se prepară în acelaşi mod, dar în loc de untură şi ceară se pune ulei de floarea-soarelui.

Rp. **Flori de Arnică** *(Flores Arnicae)* — 10 g
Flori de Muşeţel *(Flores Chamomillae)* — 20 g
Flori de Levănţică *(Flores Lavandulae)* — 10 g
Frunze de Nuc *(Folium Juglandis)* — 30 g
Frunze de Mentă *(Folium Menthae)* — 10 g
Coajă de Stejar *(Cortex Quercus)* -- 20 g

Comprese cu infuzie preparată din 2 linguri de amestec la o cană de apă.

ATEROMATOZA ŞI ARTERIOSCLEROZA (ATEROSCLEROZĂ) CARDIO-VASCULARĂ

Afecţiuni vasculare caracterizate prin rigiditatea pereţilor vasculari ca o consecinţă a vârstei, a exceselor de grăsimi alimentare, a unor boli infecţioase, a sedentarismului, a alcoolismului şi a unor factori de predispoziţie ereditară.

Atât în ateroscleroză, cât şi în ateromatoză datorită faptului că nu există un tratament curativ eficient accentul se va pune pe profilaxia acestor tulburări metabolice. De mare importanţă este regimul igieno-dietetic şi în special regimul alimentar. Se recomandă 5-6 mese pe zi, în cantităţi moderate. Carnea sub formă de rasol sau grătar se recomandă numai 2 zile pe săptămână. Sunt indicate produsele lactate, supele de zarzavaturi, pastele făinoase, ouăle fierte tari, cartofii (fierţi sau copţi în coajă, cu puţină margarină) şi cât

mai multe fructe, salate şi sosuri naturale proaspete de sezon. Se va evita sedentarismul printr-o viaţă liniştită, dar activă, lipsită de excese fizice sau psihice.

Se vor reduce sau chiar elimina ceaiul chinezesc, cafeaua, cacao, băuturile răcoritoare de tipul „cola sau coca", alcoolul şi tutunul.

Până în prezent, în flora ţării noastre nu au fost identificate specii cu acţiune specificdă în această afecţiune. Ca adjuvante, unele specii exotice dau rezultate satisfăcătoare în tratamente de lungă durată a bolii. Din flora ţării noastre fitoterapia recomandă:

Frunzele de Vâsc *(Folium Visci)* care au, în principal, proprietăţi antihipertensive.

Macerat la rece din 2-3 linguriţe de frunze care se lasă cca. 8 ore în ½ litru de apă, după care se filtrează, se îndulceşte şi se bea în cursul unei zile, timp de 2 săptămâni.

Pulbere — 1-3 vârfuri de cuţit pe zi, timp de 2-3 săptămâni.

Flori, frunze şi fructe de Păducel *(Flores, Folium et Fructus Crataegi).*

Infuzie din o linguriţă la o cană de apă, cantitate care se bea în cursul unei zile, timp de 1-2 săptămâni.

Traista ciobanului *(Herba Bursae pastoris).*

Infuzie din 2-3 linguri de plantă la 200 ml de apă; se iau 4-5 linguri pe zi.

Infuzie din o linguriţă la o cană de apă; se beau 2-3 căni pe zi (efectul creşte prin asociere cu **Coada calului** — *(Herba Equiseti)*, cu care se face un amestec în părţi egale).

Numeroase plante intervin în scăderea nivelului colesterolului în sânge prin influeţarea metabolismului acestuia la nivelul ficatului.

Frunze de Anghinare *(Foliun Cynarae).*

Infuzie din o lingură de frunze la ½ litru de apă; jumătate se bea dimineața, pe stomacul gol, după care se stă în repaus pe partea dreaptă jumătate de oră, iar restul cu cca. 30 minute înainte de mesele principale. Se fac cure progresive de 20-30 zile (pornindu-se cu cantități mici), cu pauze de o lună.

Plante care favorizează, de asemenea, eliminarea colesterolului:

Frunze de Mestecăn *(Folium Betulae).*

Infuzie din 2 linguri de frunze la o cană de apă. În cursul răcirii se adaugă pentru neutralizare un vârf de cuțit de bicarbonat de sodiu; se beau 1-2 căni în cursul unei zile.

Păpădie — părțile aeriene ale plantei *(Folium et Herba Taraxaci).*

Infuzie din 1–2 lingurițe de plantă la o cană de apă; se iau 2–3 căni pe zi, 2–3 săptămâni.

Pe baza unor cercetări, au efecte favorabile și **Frunze de Pătlagină** *(Folium Plantaginis).*

Infuzie din o lingură de frunze la o cană de apă; se ia câte o lingură la 2–3 ore.

Ceai antiaterosclerotic PLAFAR.

Frunze de Coacăz negru *(Folium Ribi nigri),* **frunze de Pătlagină** *(Folium Plantaginis)* — ambele cu acțiune specifică în ateroscleroză; **frunze și flori de Păducel** *(Folium Crataegi cum floribus),* **Talpa gâștii** *(Herba Leonuri)* - sedative cardiace și antihipertensive; **frunze de Mentă** *(Folium Menthae).*

Infuzie din o linguriță la o cană de apă: se beau 2 căni pe zi.

Rp. **Frunze de Vâsc** *(Folium Visci)* — 30 g
Păducel – (flori, frunze, fructe) *(Flores, Folium, Fructus Crataegi)* — 30 g
Traista ciobanului *(Herba Bursae pastoris)* — 10 g
Frunze de Anghinare *(Folium Cynarae)* — 20 g
Frunze de Mesteacăn *(Folium Betulae)* — 20 g

Infuzie din o linguriţă de amestec la o cană de apă: se beau 2 căni pe zi, dimineaţă şi seara.

Rp. **Frunze de Vâsc** *(Folium Visci)* — 20 g
Frunze de Mesteacăn *(Folium Betulae)* — 40 g
Coada calului *(Herba Equiseti)* — 40 g

Infuzie din o linguriţă de amestec la o cană de apă: dimineaţa şi seara câte o cană.

Rp. **Frunze de Vâsc** *(Folium Visci)* — 20 g
Fructe de Păducel *(Fructus Crataegi)* — 20 g
Rhdăcini de Valeriană *(Radix Valerianae)* — 30 g
Flori de Arnică *(Flores Arnicae)* — 5 g
Flori de Muşeţel sau de **Coada şoricelului** *(Flores Chamomillae sau Flores Millefolii)* — 15 g
Frunze de Roinţă *(Folium Melissae)* — 10g

Infuzie din o linguriţă de amestec la o cană de apă: se beau 2 căni pe zi.

Rp. **Flori de Coada şoricelului** *(Flores Millefolii)* — 30 g
Frunze de Mesteacăn *(Folium Betulae)* — 30 g
Coada calului *(Herba Equiseti)* — 10 g
Rădăcină de Osul iepurelui *(Radix Ononidis)* — 20 g
Fructe de Ienupăr *(Fructus Juniperi)* — 20 g

Decoct din o linguriţă de amestec la o cană de apă; la prânz se beau 1-2 căni de decoct cald. În astfel de cazuri se recomandă şi asocierea usturoiului, fie în alimentaţie, fie sub formă de tinctură (10 - 20%).

După o reţetă din medicina tradiţională chineză tinctura de **Usturoi** se prepară din: 350 g căţei de usturoi necurăţaţi de coaje, care se pisează bine într-o piuă de lemn sau inox. Se adaugă 250 g de alcool de 90-95° şi se ţin la macerat 10 zile într-un borcan bine închis la întuneric. Se filtrează bine prin stoarcere într-un tifon dublu. Se păstrează la întuneric.

Cura cu această tinctură se face în felul următor: în prima zi dimineaţa se ia o picătură, la prânz 2 picături, iar seara 3 picături în puţină apă. A doua zi se începe cu 4 picături dimineaţa, 5 la prânz, 6 picături seara mergând în creştere în fiecare zi până la 25 de picături. Apoi se descresc numărul de picături progresiv până la o picătură.

Scade nivelul colesterolului din sânge şi normalizează hipertensiunea arterială.

ASTM BRONŞIC

Afecţiune caracterizată prin spasm bronşic, manifestat clinic prin senzaţia lipsei de aer, cu expiraţie dificilă prelungită. Patogenia bolii poate fi alergică, neurogenă sau

infecțioasă. Spasmele sunt însoțite, de obicei, de tuse cu expectorație și senzație de sufocare. Astmul bronșic nu trebuie confundat cu astmul cardiac, ultimul fiind o manifestare acută a insuficienței cardiace, caracterizată tot prin dispnee dar care nu este însoțită de alte semne funcționale respiratorii.

În astmul bronșic se utilizează plante cu acțiune antiseptică, expectorante, sedative generale, vasodilatatoare, antialergice și calmante ale musculaturii bronhiilor.

Cimbrișor de câmp, Cimbru de cultură *(Herba Serpylli et Thymi vulgaris)* care calmează atât spasmele bronșice cât și tusea astmatică.

Infuzie din 1-2 lingurițe de plantă la o cană de apă; se beau 2 căni pe zi.

Infuzie din 2-3 linguri de plantă la o cană de apă; se iau 2-3 linguri pe zi.

Unguraș *(Herba Marubii)* calmează, de asemenea, spasmele.

Infuzie din o linguriță de plantă la o cană de apă; se beau 2-3 căni pe zi.

Infuzie din 2 linguri de plantă la o cană de apă; se iau 3 linguri pe zi.

Isop *(Herba Hyssopi)* specie bogată în ulei volatil.

Infuzie din 1-2 lingurițe de plantă la o cană de apă; se beau 2 căni pe zi.

Sovârv *(Herba Origani).*

Infuzie din o lingurită de plan la o cană de apă; se beau 2-3 căni pe zi.

Talpa gâștii *(Herba Leonuri)* are o acțiune calmantă și spasmolitică.

Infuzie din 3 linguri de plantă la o cană de apă; se iau 3-5 linguri pe zi.

Tinctură din 20 g de plantă macerată 8 zile, în 100 ml de alcool; se iau 20-40 picături, de 2-3 ori pe zi.

Frunze de Vâsc *(Folium Visci)* au acţiune hipotensivă şi antispastică.

Pulbere — 3 vârfuri de cuţit pe zi.

Macerat la rece din 3-4 linguriţe de frunze la o cană de apă, 7-8 ore; se beau 2-3 căni pe zi.

Fructe de Fenicul *(Fructus Foeniculi)* sau **Anason** *(Fructus Anisi)* — calmează tusea.

Infuzie din ½ linguriţă de fructe la o cană de apă; se beau 2-3 căni pe zi.

Rădăcină de Iarbă mare *(Radix Inulae)* — cu acţiune antispastică şi antitusivă marcantă.

Decoct din 3-4 linguri de rădăcini la a cană de apă; se iau 3-4 linguri pe zi.

Rădăcină de Valeriană *(Radix Valerianae).*

Pulbere — de 3 ori pe zi, câte un vârf de cuţit.

Infuzie din o linguriţă de rădăcini la o cană de apă; se bea în cursul unei zile.

Tinctură din 20 g de plantă macerată, 8 zile, în 100 ml alcool; se iau câte 15-20 picături, de 2-3 ori pe zi.

Flori de Muşeţel *(Flores Chamomillae)* — în special, pentru calmarea astmului bronşic al copiilor la care predomină etiologia infecto-alergică.

Infuzie din 1-2 linguriţe de flori la o cană de apă; se beau 1-2 căni pe zi.

Dintre speciile cu acţiune emolientă, datorită mucilagiilor conţinute, ca adjuvant se pot folosi:

Frunze de Pătlagină *(Folium Plantaginis).*

Infuzie din o lingură de frunze la o cană de apă; se ia treptat în cursul unei zile.

Frunze de Podbal *(Folium Farfarae).*

Infuzie din 2-3 linguri la o cană de apă; se bea câte o lingură, la 2 – 3 ore.

Ceai antiastmatic

Flori de Coada șoricelului *(Flores Millefolii),* **frunze de Mentă** *(Folium Menthae),* **frunze de Salvie** *(Folium Salviae),* **Isop** *(Herba Hyssopi),* **Unguraș** *(Herba Marrubii),* **Cimbrișor** *(Herba Serpylli)* — toate cu efecte antiseptice, bronhodilatatoare și antispastice; **Talpa gâștii** *(Herba Leonuri)* — sedativ nervos și cardiac; **Păducel cu flori** — *(folium Cratnegi c. fl.)* vasodilatator coronarian. (Formula Plafar).

Infuzie din 1-1 ½ linguriță la o cană de apă; se beau 2-3 căni pe zi, în cure de lungă durată.

Țigări antiastmatice (sau tutun antiastmatic) — se folosesc în perioadele acute de isuficiență respiratorie, mergând pană la sufocare. Produc o dilatare a bronhiilor, și dispariția spasmelor, crește ventilația pulmonară, uneori sunt suficiente numai câteva fumuri. Sunt preparate din:

Flori de Sulfină *(Flores Meliloti),* **frunze de Mătrăgună** *(Folium Belladonnae),* **frunze de Podbal** *(Folium Farfarae),* **frunze de Măselariță** *(Folium Hyosciami),* **frunze de Mentă** *(Foliun Menthae),* **frunze de Laur** *(Folium Stramonii),* **azotat de potasiu** (Formula Plafar).

Rp. **Frunze de Podbal** *(Folium Farfarae)* — 40 g

Rp. **Flori de Nalbă** *(Flores Malvae glabrae)* — 30 g
Flori de Coada șoricelului *(Flores Millefolii)* — 20 g
Flori de Levănțică *(Flores Lavandulae)* — 10 g

Decoct din o lingura de amestec la o cană de apă; se beau 3-4 căni pe zi.

Rp. **Flori de Soc** *(Flores Sambuci)* — 30 g
Frunze de Pătlagină *(Fohim Plantaginis)* — 10 g
Trei frați pătați *(Herba Violae tricoloris)* — 30 g

Infuzie din o lingură de amestec la o cană de apă; se beau 2-4 căni pe zi.

Rp. **Frunze de Vâsc** *(Folium Visci)* — 80 g
Cimbru de cultură *(Herba Thymi)* — 20 g

Macerat la rece, timp de 8 ore, din o lingură de amestec la o cană de apă; se beau 1-2 căni pe zi, în mai multe reprize.

Rp. **Flori de Ciuboțica cucului** *(Flores Primulae)* — 30 g
Rădăcină de Ciuboțica cucului *(Radix Primulae)* — 30 g
Frunze de Podbal *(Folium Farfarae)* — 10 g
Semințe de In *(Semen Lini)* — 20 g

Macerat la rece 6 ore, din o lingură de amestec la o cană de apă, după care se infuzează; se beau 1-2 căni pe zi.

În stările predominant alergice se recomandă asocierea acestei formule a câte 25 g **Trei frați pătați** *(Herba cum Flores Violae tricoloris)* exceptând rețeta a doua unde intră această plantă.

AVITAMINOZE

Boli datorate lipsei uneia sau mai multor vitamine din alimentație, care apar în special la sfârșitul iernii în perioada în care alimentația din zona noastră temperată este mai săracă în fructe, leguminoase sau zarzavaturi proaspete.

Majoritatea plantelor medicinale conțin vitamine, în special acid ascorbic (vitamina C), provitamina A, vitamina B1, B2, PP, K, etc.

Speciile cu un conținut ridicat în vitamine sunt, în special, **Măceșul, Cătina albă, Coacăzul negru, Ciubotica cucului** ș.a. Fructele primelor trei specii menționate și frunzele ultimei specii, în cazul în care au fost bine recoltate și bine uscate, își păstrează o bună parte din conținutul lor în vitamine. Din acestea se pot prepara infuzii, băuturi răcoritoare sau siropuri.

Măceșe *(Fructus Cynosbati).*

Infuzie (5 minute) din o lingură de fructe, fără semințe, la o cană de apă; se beau 2 căni pe zi.

O băutură răcoritoare se prepară din 100 g de măceșe macerate într-un litru de apă rece, timp de 12 ore, cu adaos de 100 g de zahăr; apoi se filtrează și se păstrează la rece.

Sirop de casă: peste 250 g de măceșe se pun în 1,5 l de apă în clocot și se lasă la macerat 12 ore, apoi se filtrează și se adaugă 1/2 kg de zahăr, fierbându-se până la consistența siropoasă.

Fructe de Cătină *(Fructus Hippophae).*

Pe langă aportul de vitamine, fructele de Cătină albă sunt laxative și diuretice.

Infuzie din 1-2 lingurițe de fructe uscate la o cană de apă; se beau 2-3 căni pe zi.

Un ceai cu acțiune polivitaminizantă din plante medicinale, indicat zilnic în perioada de iarnă și primăvară în special, se prepară după următoarea rețetă:

Rp. **Măceșe** *(Fructus Cynosbati)* — 30 g
Fructe de Cătină *(Fructus Hippophae)* — 20 g
Frunze de Ciuboțica cucului *(Folium Primulae)* — 10 g
Frunze de Urzică *(Folium Urticae)* — 20 g
Frunze de Mentă *(Folium Menthae)* — 10 g
Frunze de Zmeur *(Folium Rubi idaei)* — 10 g

Infuzie din o lingură de amestec la o cană de apă; se poate folosi și ca ceai alimentar. Se beau 1-2 căni pe zi.

BOALA REUMATISMALĂ

Mai corect spus „bolile reumatismale" nu sunt entități medicale unice, deoarece în această grupă de afecțiuni intră un grup mare de alte afecțiuni localizate la nivelul cordului sau/și a aparatului locomotor. Dacă la adulți afectarea cordului este mai rară, în schimb, la copii, leziunea cardiacă în cadrul unui reumatism cardiovascular și osteo-articular este de obicei durabilă, de multe ori ireversibilă, iar leziunile cardiace pot apărea și mult mai târziu, la maturitate.

Ca tratament de bază se folosesc antibiotice, antiinflamatorii și corticoterapie care se aplică numai la recomandarea medicului specialist. În prezent acest tratament este depășit.

Regnul vegetal oferă numeroase medicamente antireumatice cum sunt aspirina (naturală din scoarța de

Salcie sau **Gaultheria**) alcoloizi din Cornul secarei (Claviceps purpurea) glicozidele digitalice indicate în unele leziuni ale inimii și numeroase antibiotice obținute din plante inferioare. Și această grupă de medicamente se va aplica numai la recomandarea medicului.

În ceea ce privește fitoterapia, aceasta recomandă ca adjuvante ale medicației de bază plante cu acțiune antialergică, antiinflamatoare (prin comprese locale) tincturi revulsive aplicate local, sudorifice și diuretic-depurative.

INT. **Coajă de Salcie** *(Cortex Salicis)* — este printre cele mai importante remedii antireumatice.

Decoct din 2 linguri de coajă la o cană cu apă; se iau 3-4 linguri pe zi.

Pulbere — 2-3 vârfuri de cuțit pe zi.

OBS. Utilizarea empirică a coajei de Salcie ca antialgic a stat la baza sintezei aspirinii, medicament utilizat pe toate meridianele. Există totuși o diferență între aspirina naturală și cea de sinteză atât ca parametri fizico-chimici cât și ca acțiune terapeutica.

Flori de Soc *(Flores Sambuci)* — prin diureza și mai ales sudorația puternică, ajută la eliminarea de toxine.

Infuzie din 1-2 lingurițe de flori la o cană de apă; se beau 3-4 căni pe zi.

Frunze de Mesteacăn *(Folium Betulae)*.

Infuzie din 2 lingurițe de frunze la o cană de apă; se lasă să se răcească la cca 40°C, se adaugă un vârf de cuțit de bicarbonat de sodiu, iar după 6 ore se filtrează și se bea câte ½ cană la interval de 4 ore.

Frunze de Tarhon *(Folium Dracunculi)* — produc o diureză puternică însoțită de eliminarea de toxine.

Infuzie din o linguriță de frunze la o cană de apă; se beau 2-3 căni pe zi.

Frunze de Frasin *(Folium Fraxini).*

Infuzie din 1-2 linguri de frunze la o cană de apă; se beau 2-3 căni pe zi.

Ceai antireumatic PLAFAR.

Frunze de Mesteacăn *(Folium Betulae),* **frunze de Frasin** *(Folium Fraxini),* **Coada calului** *(Herba Equiseti),* **teci de Fasole** *(Fructus Phaseoli sine seminibus),* **fructe de Ienupăr** *(Fructus Juniperi)* — toate diuretice și dezinfectante; **coajă de Salcie** *(Cortex Salicis)* — antialgică și febrifugă; **flori de Soc** *(Flores Sambuci)* — diuretice și sudorifice; **rădăcină de Lemn dulce** *(Radix Liquiritiae)* — cu acțiune antiinflamatoare.

Infuzie din o lingură la o cană de apă care se fierbe 1-2 minute; se beau 3 căni pe zi.

Alte formule de ceaiuri medicinale recomandate în aceste afecțiuni:

Rp. **Coajă de Salcie** *(Cortex Salicis)* — 40 g
Flori de Gălbenele *(Flores Calenduale)* — 10 g
Flori de Albăstrele *(Flores Cyani)* — 10 g
Flori de Soc *(Flores Sambuci)* — 10 g
Rădăcină de Brusture *(Radix Bardanae)* — 15 g
Rizomi de Pir medicinal *(Rhizoma Graminis)* — 15 g

Decoct din o lingură de amestec la o cană de apă; se beau 2-3 căni pe zi, dintre care prima dimineața, pe stomacul gol.

Rp. **Coajă de Salcie** *(Cortex Salicis)* — 50 g
Frunze de Mesteacăn *(Folium Betulae)* — 40 g
Frunze de Frasin *(Folium Fraxini)* — 10 g

Decoct din o linguriță de amestec la o cană de apă; se beau la prânz 1-2 căni de ceai cald.

Rp. **Teci de Fasole** *(Fructus Phaseoli sine seminibus)* — 30 g
Coajă de Salcie *(Cortex Salicis)* — 30 g
Rădăcină de Ghințură *(Radix Gentianae)* — 5 g
Coada șoricelului *(Herba Milefolii)* — 15 g
Urzică *(Herba Urticae)* — 15 g
Fructe de Ienupăr *(Fructus Juniperi)* — 5 g

Decoct din o lingură de amestec la o cană de apă; se beau 1-2 căni pe zi.

EXT. Peatru băi sau comprese:

Produs vegetal antireumatic, de uz extern — Plafar — cu proprietăți analgezice și aatiinflamatoare.

Rădăcină de Tătăneasă *(Radix Symphyti)*, **flori de Arnică** *(Flores Arnicae)*, **rizomi de Stânjenel** *(Rhizoma Iridis)*, **Crețușcă** *(Herba Ulmariae)*, **frunze de Mentă** *(Folium Menthae)*, **coajă de Salcie** *(Cortex Salicis)*.

Băi generale. Punga de tifon cu plante se înmoaie în 100-150 ml apă rece, până ce plantele se îmbibă, apoi se face o decocție scurtă (5 minute). După 10 minute, decoctul se toarnă în apa de baie. Se fac cure de 18-21 băi; 1 baie la 2 zile.

Băi locale. Se fac direct cu decoctul preparat după modul indicat mai sus.

Coajă de Salcie *(Cortex Salicis).*

Decoct din 100-150 g de coajă la un litru de apă; se filtrează și se adaugă în apa de baie caldă la 30-35°C.

Muguri de Pin *(Turiones Pini).*

Decoct din 150 g de muguri la un litru de apă; se strecoară și se adaugă la apa de baie.

Sulfină *(Herba Meliloti).*

Comprese calde cu infuzie preparată din 3 linguri de plantă la o cană de apă, aplicate pe locul dureros.

Urzică moartă albă *(Herba Lamii albi)* are o bună acțiune antiinflamatoare.

Băi locale sau cataplasme cu infuzie preparată din 50 g de plantă la un litru de apă.

Rădăcină de Tătăneasă *(Radix Symphyti)* se recomandă îndeosebi în artrite.

Băi locale sau comprese cu decoct preparat din 60-80 g de plantă la un litru de apă.

Fructe de Ienupăr *(Fructus Juniperi).*

Decoct din 100 g de fructe la un litru de apă care se adaugă în apa de baie.

Făină de Muștar *(Farina Sinapis nigra).*

Băi locale, timp de 25-30 minute, cu 25-30 g făină de muștar pusă într-un săculeț, peste care se toarnă 2-3 litri de apă caldă.

Băi generale cu 250 g de făină de muștar pusă într-un săculeț care se agită în apa de baie.

Un remediu antireumatic este următorul:

Muguri de Plop *(Gemmae Populi).*

Fricțiune cu tinctură din 10 g de muguri macerați 2-3 zile, în 100 ml de alcool 80°.

Fructe de Ienupăr *(Fructus Juniperi).*

Fricțiuni cu soluție din 1-2 g de ulei de Ienupăr la 100 ml de alcool.

Un bun remediu antireumatic este următorul:

Rp. **Tinctură de Ardei iute** *(Tinctura Capsici)* — 30 g
Tinctură de muguri de Plop *(Tinctura Populi)* — 40 g
Tinctură de Ienupăr *(Tinctura Juniperi)* — 25 g
Ulei volatil de Mentă *(Oleum Menthae)* — 2 g
Ulei volatil de Pin *(Oleum Pini Montanae)* — 1 g
Ulei volatil de Levanțică *(Oleum Lavandulae)* — 1 g
Ulei volatil de Coriandru *(Oleum Coriandri)* — 1 g

Extern, se folosește pentru fricțiuni locale.

BRONȘITA (BRONHOPNEUMOPATII)

De fapt este vorba de un grup de boli respiratorii care cuprinde bronhopneumonia, bronșita acută și cronică, bronșita capilată și bronșiolita. Și în aceste afecțiuni plantele oferă numeroase remedii începând cu antibioticele sau mai bine fitoncidele care se aplică în faza acută și un timp cât mai scurt posibil, terminând cu substanțe active pure ca de exemplu codeina, cofeina, digitala, corfilina și altele.

În funcție de stadiul evolutiv al bolii, incipient (de inflamație a bronhiilor, numită și faza iritativă) sau în faza a

doua, de cocţiune a bronşitei, — se utilizează două genuri de plante. Primele, cu acţiune emolientă şi calmantă, conţin în special mucigalii, iar cea de-a doua categorie de plante cele cu proprietăţi expectorante, care conţin saponozide şi uleiuri volatile.

Pentru faza incipientă iritativă se recomandă:

Flori, frunze şi rădăcini de Nalbă mare *(Flores, Folium et Radix Althanaeae)*.

Din flori şi frunze se prepară o infuzie din o linguriţă la o cană de apă; se beau 1-2 căni pe zi. Se pot utiliza şi **florile de Nalbă de cultură** *(Flores Malvae)*.

Din rădăcini se prepară un macerat la rece, din o linguriţă la o cană de apă, timp de 2 ore (se adugă şi un vârf de cuţit de bicarbonat). Se strecoară, se îndulceşte şi se bea treptat în cursul unei zile.

Flori de Lumânărică *(Flores Verbasci)*.

Infuzie din o linguriţă de flori la o cană de apă; se bea în cuesul unei zile.

Frunze de Podbal *(Folium Farfarae)*.

Infuzie concentrată din 2-3 linguri la o cană de apă; se bea o cană la 2-3 ore.

Flori de Tei *(Flores Tiliae)* inclusiv în faza de cocţiune a tusei, fiind şi expectorante.

Infuzie din 1-2 linguriţe de flori la o cană de apă; se beau 2-3 căni pe zi.

Frunze de Pătlagină *(Folium Plantaginis)*.

Infuzie din o lingură de frunze la o cană de apă; se bea treptat în cursul unei zile.

Lichen de piatră *(Lichen Islandiscus)*.

Decoct (prin fierbere 5 minute) din o linguriţă de lichen la o cană de apă; se beau 2 căni pe zi, eventual cu lapte.

Tinctură din 20 g de licheni macerați, 8 zile, în 100 ml de alcool; se iau 30-50 picături, de 3 ori pe zi.

Rp. **Flori de Lumânărică** *(Flores Verbasci)* — 10 g
Frunze de Podbal *(Folium Farfarae)* — 30 g
Frunze de Nalbă *(Folium Malvae)* — 20 g
Frunze de Pătlagină *(Folium Plantaginis)* — 30 g
Lichen de piatră *(Lichen Islandiscus)* — 10 g

Infuzie din 2 lingurițe de amestec la o cană de apă; se beau 2-3 căni pe zi, îndulcite cu miere sau cu zahăr.

Rp. **Flori de Tei** *(Flores Tiliae)* — 30 g
Flori de Soc *(Flores Sambuci)* — 20 g
Flori de Lumânărică *(Flores Verbasci)* — 5 g
Frunze de Nalbă *(Folium Malvae)* — 30 g
Cimbrișor de câmp *(Herba Serpylli)* — 10 g
Fructe de Fenicul *(Fructus Foeniculi)* — 5 g

Infuzie din 2 lingurițe de amestec la o cană de apă; se beau 2-3 căni pe zi îndulcite cu miere sau zahăr.

În faza avansată de cocțiune a bronșitei sau în bronșita cronică se recomandă:

Flori și rădăcină de Ciuboțica cucului *(Flores et Radix Primulae)* — fluidifică secrețiile bronșice și ușurează eliminarea lor.

Din flori se prepară o infuzie din 1-2 lingurițe la o cană de apă; se bea în cursul unei zile, treptat.

Din rădăcini se prepară un decoct din o linguriță la o cană de apă (se adaugă și un vârf de cuțit de bicarbonat de sodiu); se bea până la o cană pe zi, în mai multe reprize,

câte 1-2 linguri la intervale de 2-3 ore.

Rădăcină de Săpunariță sau **Ciuin roșu**; **Ipcărige** sau **Ciuin alb** *(Radix Saponariae; Radix Gypsophyllae)* — de asemenea, bogate în saponozide care le conferă proprietăți expectorante.

Decoct din o linguriță la o cană de apă; se iau 3-5 linguri pe zi.

Macerat la rece din o linguriță la o cană de apă, 2-3 ore; cantitatea de macerat se bea în cursul unei zile.

Dozele sunt date pentru decoctul preparat din Radix Saponariae; pentru Radix Gypsophyllae, acestea vor fi de două ori mai reduse, respectiv ½ linguriță la o cană cu apă din care se iau 2-3 linguri pe zi.

Rădăcină de Iarbă mare *(Radix Inulae)* are o acțiune expectorantă și calmantă a spasmelor bronșice.

Decoct din 4 linguri de rădăcini la o cană de apă; se iau 3-4 linguri pe zi.

Infuzie din 2-3 lingurițe de rădăcini la o cană de apă; se iau 3-4 linguri pe zi.

Decoct din 10-20 g de rădăcini la un litru de apă; se beau 2 căni pw zi.

Isop *(Herba Hyssopi).*

Infuzie din 1-2 lingurițe de plantă la o cană de apă; se beau 2 căni pe zi.

Scaiul vânăt *(Herba Eryngii plani)* se numără printre plantele medicinale cele mai eficiente în tusea convulsivă.

Decoct din 2 linguri de plantă la o cană de apă; se beau 4 linguri pe zi (de preferință bine îndulcite cu miere).

Anason *(Fructus Anisi).*

Infuzie din ½ linguriță de fructe la o cană de apă; se beau 2 căni pe zi.

Chimion *(Fructus Carvi).*

Infuzie din ½ linguriță de fructe la o cană de apă; se beau 2 căni pe zi.

Fenicul *(Fructus Foeniculi).*

Infuzie din 5-6 fructe la o ceașcă de apă, recomandată copiilor mici.

Infuzie din ½ linguriță de fructe la o cană de apă; pentru adulți se beau 2-3 căni pe zi.

Cimbrișor de câmp sau **Cimbru de grădină** *(Herba Serpylli, Herba Thymi vulgaris)* — cu acțiune expectorantă și de calmare a spasmelor bronșice.

Infuzie din 1-2 linguriță de Cimbrișor la o cană de apă; se beau 2 căni pe zi.

Infuzie din 2-3 linguri de Cimbru de grădină la o cană de apă; se iau 2-3 linguri pe zi.

Frunze de Tarhon *(Folium Dracunculi).*

Infuzie din o linguriță de frunze la o cană de apă; se beau 2 căni pe zi.

Ceai antibroșitic — util atât în faza iritativă, cât și în faza de cocțiune.

Frunze de Podbal *(Folium Farfarae)*, **frunze de Pătlagină** *(Folium Plantaginis)* — emoliente. **Sovârv** *(Herba Origani)*, **rădăcină de Iarbă mare** *(Radix Inulae)*, **muguri din Pin** *(Turiones Pini)* — în afară de acțiunea expectorantă datorită uleiurilor eterice sunt și antiseptice; **rădăcini de Ciubotica cucului** *(Radix Primulae)* — fluidifică secrețiile bronhice; **Frunze de Urzică** *(Folium Urticae)* — cicatrizant și antihemoragic (Formula Plafar).

Infuzie din 1-1 ½ linguriță de amestec la o cană de apă; se beau 2-3 căni pe zi, de preferință îndulcite cu miere.

Ceai pectoral — recomandat, în special, în faza de cocțiune a tusei.

Flori de Tei *(Flores Tiliae)*, **flori și frunze de Nalbă** *(Flores et Folium Malvae)* — cu acțiune emolientă. Dintre celelalte plante care au acțiune expectorantă: **flori de Ciuboțica cucului** *(Flores Primulae)* au, în special, rol de fluidificare a secreției bronșice; **Cimbrișor** *(Herba Serpylli)* și **Trei frați pătați** *(Herba Violae tricoloris)* sunt și calmante ale tusei, iar **Isopul** *(Herba Hyssopi)* și **fructele de Fenicul** *(Fructus Foeniculi)* sunt antiseptice (Formula Plafar).

Infuzie din 1-1 ½ lingurițe de amestec la o cană de apă; se beau 2-3 căni pe zi.

Rp. **Frunze de Pătlagină** *(Folium Plantaginis)* — 30 g
Frunze de Nalbă *(Folium Malvae)* — 20 g
Cimbrișor de câmp *(Herba Serpylli)* — 10 g
Muguri de Plop *(Gemmae Populi)* — 20 g
Rădăcină de Ciuboțica cucului *(Radix Primulae)* — 10 g
Fructe de Fenicul *(Fructus Foeniculi)* — 10 g

Infuzie din o lingură de amestec la o cană de apă; se beau 2 căni pe zi. Pentru copii 6 linguri pe zi.

Rp. **Flori de Ciuboțica cucului** *(Flores Primulae)* — 30 g
Frunze de Roiniță *(Folium Melissae)* — 40 g
Fructe de Anason *(Fructus Anisi)* — 15 g
Fructe de Fenicul *(Fructus Foeniculi)* — 15 g

Infuzie din o linguriță de amestec la o cană de apă; se beau 2-3 căni pe zi.

Sirop de muguri de Pin *(Sirupus Turiones Pini).*

Sirop din 100 g muguri zdrobiți care se macerează 12 ore în 100 ml alcool de 70°; se toarnă apoi jumătate de litru de apă clocotită și se filtrează după 6 ore. Se adaugă 650 g de zahăr care se dizolvă la cald, apoi se completează până la 1 litru. Copiii iau 3 lingurițe pe zi, iar pentru adulți 3 linguri pe zi.

Cu rezultate foarte bune se poate folosi siropul „Montavit" Plafar, fie așa cum se recomandă siropul preparat ca medicament, fie ca sirop alimentar, diluat cu sifon sau cu apă minerală.

Pentru uz extern se recomandă:

Făina de Muștar negru *(Farina Sinapis)* — prin acțiunea revulsivă produce o congestionare la locul dureros, activează circulația, făcând să dispară durerile locale.

Cataplasmă cu 100 g făină de Muștar care se amestecă cu apă călduță (15-30°C) până se formează o pastă moale care se aplică între două tifoane pe locul dureros, timp de 15 minute. Pentru cei care suportă mai greu acțiunea revulsivă a Muștarului, cataplasma se face cu un amestec de 50 g **făină de Muștar** *(Farina Sinapis)* și 100 g **făină de In** *(Farina Lini).*

CALCULOZA BILIARĂ

Numită și litiază biliară este o afecțiune a vezicii biliare datorată depunerii de colesterol, pigmenți și săruri biliare în cavitatea ei.

În scop preventiv cât şi curativ pentru reducerea depunerilor de calculi mici sau chiar pentru eliminarea lor fitoterapia recomandă unele plante sau amestecuri de plante ca adjuvante sau complementare ale tratamentului de bază prescris de medic. În mod obişnuit calculoza biliară este însoţită de dureri abdominale cu caracter de colici şi de tulburări neuro-vegetative iar cu timpul apar infecţii biliare. Datorită acestui aspect al bolii se recomandă plante cu acţiune antispastică şi coleretic — colagogă adică de stimulare a formării bilei şi a drenajului biliar. Desigur, în faza acută se va începe cu plante antispastice, calmante ale durerii iar apoi imediat la încetarea durerilor se recomandă tratamente cu plante coleretic-colagoge şi hepatoprotectoare şi la nevoie dezinfectante.

Frunze de Mentă *(Folium Menthae).*

Infuzie din o linguriţă de frunze la o cană de apă; se beau 1-2 căni pe zi.

Mătase de porumb *(Stigmata Maydis).*

Infuzie din 2 linguri la o cană de apă; se bea câte o lingură la 3 ore.

Turiţă mare *(Herba Agrimoniae).*

Infuzie din o lingură de plantă la o cană de apă; se beau 2-3 căni pe zi.

Măceşe *(Fructus Cynosbati).*

Infuzie din 2 linguri de fructe la ½ l apă, cantitate care se bea în cursul unei zile.

Rădăcină de Brusture *(Radix Bardanae).* Decoct din 2-4 linguri de rădăcini la 1 litru de apă, cantitate care se bea în cursul unei zile.

Flori de Albăstrele *(Flores Cyani).*

Infuzie din o linguriţă de flori la o cană; se beau 2-3 căni pe zi.

Rp. **Flori de Muşeţel** *(Flores Chamomillae)* — 10 g
Flori de Albăstrele *(Flores Cyani)* — 30 g
Frunze de Mentă *(Folium Menthae)* — 10 g
Turiţă mare *(Herba Agrimoniae)* — 10 g
Rostopască *(Herba Chelidonii)* — 10 g
Măceşe *(Fructus Cynosbati)* — 15 g
Mătase de Porumb *(Stigmata Maydis)* — 15 g

Infuzie din o lingură de amestec la o cană de apă; se beau 2-3 căni pe zi.

Rp. **Ulei volatil de Brad** *(Oleum Abies albae)* — 5 g
Ulei volatil de Jneapăn *(Oleum Pini Montanae)* — 5 g
Ulei de Floarea-soarelui *(Oleum Helianthi)* — 75 g

Sub forma de picături: de 3 ori pe zi, câte 5 picături pe zahăr sau în puţină apă, înainte de masă. În cazul colicilor (dureri puternice), 30-40 picături deodată. Se poate repeta după 15 minute.

Cu titlu informativ vom reproduce în cele ce urmează un procedeu empiric pus la dispoziţia noastră de o cititoare care a aplicat-o soţului domnei sale cu rezultate foarte bune. Menţionăm că acest procedeu nu a fost experimentat clinic dar analizând plantele din formulă ne putem imediat da seama că ele nu sunt nocive ci dimpotrivă binefăcătoare.

Procedeul recomandă începerea tratamentului cu

disciplina Yoga, prin sugestii pozitive, în stare de relaxare la orizontală, de 3 ori pe zi, timp de două săptămâni.

Se continuă tratamentul cu următorul ceai medicinal:

Sunătoare *(Flores Hyperici)* 10 g; **Gălbenele** *(Flores Calendulae)* 10 g; **rădăcină de Cicoare** *(Radix Cichorii)* 5 g; **rădăcină de Brusture** *(Radix Bardanae)* 5 g; **frunze de Roiniță** *(Folium Mellssae)* 10 g; **Rostopască** *(Herba Chelidonii)* 5 g; **Turiță mare** *(Herba Agrimoniae)* 10 g; **Volbură** *(Herba Convolvuli)* 15 g; **frunze de Anghinară** *(Folium Cynarae)* 10 g; **Țintaură** *(Herba Centaurii)* 5 g; **frunze de Salvie** *(Folium Salviae)* 20 g. Se face un amestec cât mai omogen din plante mărunțite.

Se recomandă sub formă de infuzie preparată din 2 linguri plante la o cană cu apă; se vor bea 2 căni pe zi, timp de 14 zile. Concomitent se va face presopunctură (apăsare ușoară timp de 5 minute) la nivelul ficatului.

Se continuă tratamentul cu un amestec obținut din: sucul de la ½ kg lămâi, cu 200 g ulei de măsline și cu ½ kg miere din care se va bea 100-200 g pe zi, în mai multe reprize, timp de o săptămână.

Se ține post complet o zi. Se continuă tratamentul cu amestecul menționat încă o zi. Se obține astfel eliminarea calculilor biliari după două zile.

CISTITE

Inflamații ale vezicii urinare datorită, în general, unei infecții favorizate de un obstacol în eliminarea urinii. Se utilizează plante medicinale antiseptice și diuretice. Se asociază și unele specii antispastice.

Flori de Mușețel *(Flores Chamomillae).*

Infuzie din o lingură de flori la o cană de apă; se beau 2-3 căni pe zi.

Flori de Coada șoricelului *(Flores Millefolii)* au acțiune puternic dezinfectantă, datorită uleiului volatil cu conținut ridicat de azulene.

Infuzie din 2 linguri de flori la ½ l de apă, cantitate care se bea în cursul unei zile.

Flori de Soc *(Flores Sambuci)* sunt diuretice, sudorifice și ușor antiseptice.

Infuzie din 1-2 lingurițe de flori la o cană de apă; se beau 3-4 căni pe zi.

Frunze de Merișor *(Folium Vitis idaei)* au efect diuretic și antiseptic activ, datorită arbutinei. Pentru mărirea alcalinității urinii este utilă adăugarea unui vârf de cuțit de bicarbonat de sodiu.

Decoct din o linguriță de frunze la o cană de apă; se beau 2 căni pe zi.

Extracție dublă: macerare la rece, o oră, a 2 lingurițe de frunze în 100 ml apă; se filtrează, apoi cu frunzele respective se face un decoct cu încă 100 ml de apă. Cele două lichide se amestecă și se ia câte o lingură la 3-4 ore.

Nu se recomandă în timpul sarcinii.

Rizomi de Pir medicinal *(Rhizoma Graminis)* sunt diuretice și ușor antispastice, hipoglicemiante.

Infuzie sau decoct din o linguriță la o cană de apă; se beau 3-4 căni pe zi.

Rădăcină de Osul iepurelui *(Radix Ononidis)* cu acțiune diuretică activă.

Decoct din o linguriță de rădăcini la o cană de apă; se beau 3 căni pe zi.

Teci de Fasole *(Fructus Phaseoli sine seminibus),* diuretice și ușor antispastice.

Decoct din o lingură de teci la o cană de apă; se beau 2-3 căni pe zi.

Extracție dublă: macerare la rece, 6-8 ore, a 4 linguri de teci în un litru de apă, care se fierbe până scade la jumătate. Se bea în cursul unei zile.

Semințe de In *(Semen Lini)* cu efect emolient.

Macerat din o linguriță de semințe în 100 ml de apă, timp de o jumătate de oră (se adaugă o feliuță de lămâie).

Muguri de Pin *(Turiones Pini)* cu acțiune emolientă dezinfectantă.

Infuzie din o linguriță de muguri la o cană de apă; se beau 2-3 căni pe zi.

Mătase de Porumb *(Stigmata Maydis)* diuretică și ușor antispastică.

Infuzie din ½-1 linguriță la o cană de apă; se beau 2-3 căni pe zi.

Infuzie din 2 linguri la o cană de apă; se ia câte o lingură la 3 ore.

Ghimpe *(Herba Xanthii).* Sub aspectul cercetării și aplicării este o prioritate românească. Se recomandă în prostatită, în cistite și cistopielite, în special în asociere cu plante diuretice.

Decocție scurtă (10 minute) din 1 g de plantă la 200 ml de apă. Decoctul se consumă călduț, cu 30 minute înainte de masă. Se beau 2 căni pe zi, în cura de 3-5 luni.

Contraindicații în timpul curei: alcool, condimente, murături, fructe acre, unele produse lactate (lapte acru, iaurt, smântână).

Rp. **Rădăcină de Osul iepurelui** *(Radix Ononidis)* — 30 g
Rizomi de Pir medicinal *(Rhizoma Graminis)* — 30 g
Rostopască *(Herba Chelidonii)* — 10 g
Țintaură *(Herba Centauri)* — 20 g
Rădăcină de Valeriană *(Radix Valerianae)* — 10 g

Infuzie din o lingură de amestec la o cană de apă; se beau 2-3 căni pe zi.

Se poate utiliza cu bune rezultate **Ceaiul diuretic 2** — Plafar.

În cazul colibacilozei, (infecție urinară cu bacili coli) rezultale bune se obțin cu:

Rp. **Ulei de Eucalipt** *(Oleum Eucalypti)* — 40 g
Ulei de Brad alb *(Oleum Abies albae)* — 40 g
Alcool 96° — 20 g

De 3 ori pe zi, câte 10 picături în puțină apă îndulcită, timp de 14 zile.

COLICISTITA

Colecistita, angiocolecistita și angiocolita sunt afecțiuni ale vezicii biliare și ale căilor biliare datorită unui proces inflamator. De cele mai multe ori sunt însoțite de dureri puternice. Fie că sunt cauzate de infecții ale vezicii biliare, fie datorită unor tulburări neuro-vegetative, se recomandă specii de plante antispastice, calmante și cu acțiune, antimicrobiană.

De multe ori colicile hepato-biliare sunt datorate calculozei biliare (vezi CALCULOZA BILIARĂ).

Rostopască *(Herba Chelidonii).*

Infuzie din ½ linguriță de plantă la o cană de apă; se bea în cursul unei zile, câte 1-2 linguri la 3 ore (se evită supradozarea, deoarece poate avea efecte toxice).

Flori de Coada șoricelului *(Flores Millefolii).*

Infuzie din 2 linguri de flori la ½ litru de apă; cantitate care se bea în cursul unei zile. În colici de natură nervoasă:

Rp. **Flori de Levănțică** *(Flores Lavandulae)*	— 10 g
Flori de Coada șoricelului *(Flores Millefolii)*	— 10 g
Frunze de Mentă *(Folium Menthae)*	— 15 g
Talpa gâștii *(Herba Leonuri)*	— 30 g
Sunătoare *(Herba Hyperici)*	— 10 g
Rădăcină de Valeriană *(Radix Valerianae)*	— 20 g
Fructe de Fenicul *(Fructus Foeniculi)*	— 5 g

Infuzie din o lingură de amestec la o cană de apă; se beau încet 1-2 căni calde — la nevoie.

COLICA RENALĂ

Se manifestă prin dureri violente reno-uretero-vezicale provocate de spasmele căilor urinare excretorii superioare. Se datoresc infecțiilor renale sau calculozei renale.

Plantele medicinale utilizate în aceste afecțiuni au proprietăți diuretice, antiseptice și antispastice.

Rizomi de Pir Medicinal *(Rhizoma Graminis).*

Infuzie sau decoct din o lingură la o cană de apă; se beau 3-4 căni pe zi.

Decocție foarte scurtă (2 minute) din 30 g la o cană; lichidul rezultat, având pronunțat gust amar se aruncă. Se adaugă apoi 1,25 litri de apă și se lasă să fiarbă până ce scade la l litru, cantitate care se bea în cursul unei zile. Se adaugă un vârf de cuțit de bicarbonat de sodiu.

Mătase de Porumb *(Stigmata Maydis).*

Infuzie din o linguriță la o cană de apă; se beau 2 căni pe zi, una dimineața, cu o oră înainte de micul dejun, iar alta în cursul zilei.

Decoct din 30 g la un litru de apă care se fierbe la foc domol, timp de 2 ore. Se ia în cursul unei zile.

Plante cu proprietăți sedative:

Rp. **Mătase de Porumb** *(Stigmata Maydis)* — 30 g
Rizomi de Pir medicinal *(Rhizoma Graminis)* — 20 g
Conuri de Hamei *(Strobuli Lupuli)* — 30 g
Flori de Levănțică *(Flores Lavandulae)* — 10 g
Rădăcină de Valeriană *(Radix Valerianae)* --10 g

Infuzie din 4 linguri de amestec la un litru de apă, cantitate care se bea în cursul unei zile, de preferință îndulcită cu miere.

Fructe de Ienupăr *(Fructus Juniperi)* sunt printre cele mai eficiente antiseptice, dar în același timp și iritante renale dacă se administrează în doze mari. Din acest considerent nu se administrează gravidelor și bolnavilor cu leziuni renale.

Decoct din 10-20 fructe la un litru de apă; se beau 2 căni pe zi.

Infuzie din 2 lingurițe de fructe la o cană de apă; se iau 3-4 linguri pe zi.

Frunze de Merișor *(Folium Vitis idaei)* au acțiune diuretică și antiseptică.

Decoct din o linguriță de frunze la o cană de apă; se beau 2 căni pe zi.

Extracție dublă: macerare la rece, timp de o oră, a 2 lingurițe de frunze în 100 ml de apă; se filtrează, apoi cu frunzele respective se face un decoct cu încă 100 ml de apă. Cele două lichide se amestecă și se ia la 3-4 ore câte o lingură. Se adaugă și un vârf de cuțit de bicarbonat de sodiu pentru mărirea alcalinității.

Frunze de Mesteacăn *(Folium Betulae).*

Infuzie din o lingură de frunze la o cană de apă; se beau 2-3 căni pe zi.

Frunze de Afin *(Folium Myrtilli).*

Infuzie din o linguriță de frunze la o cană de apă; se beau 2-3 căni pe zi.

Ghimpe *(Herba Xanthii).* Se recomandă în special în microlitiaza renală, deoarece ajută la eliminarea nisipului și calculilor mici (până la mărimea unui bob de piper). Este utilă asocierea unui diuretic. Cura durează toată viața. Decocție scurtă (10 minute) din 1 g de plantă la 200 ml de apă. Decoctul se consumă călduț, cu 30 minute înainte de masă. Se beau 2 căni pe zi în primele 6 luni, apoi câte o cană pe zi. Sunt contraindicate în timpul curei de 6 luni: alcoolul, condimentele, murăturile, fructele acre, unele produse lactate (laptele acru, iaurtul, smântâna).

Coada calului *(Herba Equiseti).*

Decoct din 4-5 lingurițe de plantă la 1,5 l de apă, cantitate care se bea în cursul unei zile ca lichid de întreținere.

Muguri de Plop *(Gemmae Popului).*

Infuzie din 1-2 lingurițe de muguri la o cană de apă; se beau 2-3 căni pe zi.

Se poate utiliza cu rezultate bune **Ceaiul diuretic 2** și **3** — Plafar sau următorul ceai medicinal:

Rp.	**Frunze de Mesteacăn** *(Folium Betulae)*	— 30 g
	Coada calului *(Herba Equiseti)*	— 20 g
	Conuri de Hamei *(Strobuli Lupuli)*	— 10 g
	Mătase de Porumb *(Stigmata Maydis)*	— 20 g
	Măceșe *(Fructus Cynosbati)*	— 10 g
	Rădăcină de Valeriană *(Radix Valerianae)*	— 10 g

Infuzie din o lingură de amestec la o cană de apă; se beau 2-3 ceaiuri pe zi.

COLITA

Inflamația intestinului gros datorată infecțiilor microbiene sau micotice (cu diverse ciuperci patogene); paraziților sau chiar unor substanțe toxice, cu caracter acut sau cronic. Există și colite de natură alergică, ca simptome de însoțire a bolilor alergice generale. De cele mai multe ori procesul infecțios afectează atât intestinul subțire cât și pe cel gros de unde și denumirea de enterocolite.

Pe lângă regimul alimentar prescris de medic, o serie de plante medicinale sunt utile în colită.

Flori de Mușețel *(Flores Chamomillae)* — acționează în colite, fiind puternic antiseptice prin conținutul ridicat în azulene.

Infuzie din 1-2 lingurițe de flori la o cană de apă; se beau 2 căni pe zi, după mâncare.

Extracție dublă: macerat la rece din 1-2 lingurițe de flori la o jumătate de cană, timp de 30 minute; se filtrează iar florile se infuzează cu altă jumătate de cană de apă în clocot, cele două lichide amestecându-se. Se beau în cursul unei zile 1-2 căni.

Flori de Coada șoricelului *(Flores Millefolii)* — au proprietăți esemănătoare Mușețelului, în cazul în care conțin camazulene.

Infuzie din 2 linguri de flori la o jumătate de litru de apă, cantitate care se bea în cursul unei zile.

Cimbrișor *(Herba Serpylli)*, **Cimbru de cultură** *(Herba Thymi)* — de asemenea, cu acțiune antiseptică puternică.

Infuzie din 1-2 lingurițe de plantă la o cană de apă; se beau 2 căni pe zi.

Infuzie din 2-3 linguri pe zi.

Rădăcină de Cerențel *(Radix Gei).*

Decoct din 2 lingurițe de rădăcină la o cană de apă care se va bea de preferință pe stomacul gol (efectul lui crește în amestec cu Mușețelul, Menta și Sunătoarea).

Sunătoarea *(Herba Hyperici)* — în special în colitele cronice.

Infuzie din o linguriță de plantă la o cană de apă; se beau 2-3 căni pe zi.

Ceai anticolitic

Flori de Mușețel *(Flores Chamomillae)*, **flori de**

Coada șoricelului *(Flores Millefolii)* — antiseptice, decongestive; **Sunătoare** *(Herba Hyperici)* — antiseptică, cicatrizantă, antidiareică; **frunze de Roiniță** *(Folia Melissae)*; **frunze de Mentă** *(Folia Menthae)* — antivomitive și calmante; **capsule de Mac** *(Capita Papaveris)*, **Talpa gâștii** *(Herba Leonuri)* — antispastice și sedative; **fructe de Fenicul** *(Fructus Foenicului)* — carminative. (Formula Plafar).

Infuzie din 1-1 ½ lingurițe de amestec la o cană de apă; se beau 2-3 căni pe zi, după mese.

Următoarea formulă dă, de asemenea, rezultate bune în colita mixtă:

Rp. **Flori de Mușețel** *(Flores Chamomillae)* — 20 g
Flori de Coada șoricelului *(Flores Millefolii)* — 30 g
Frunze de Mentă *(Folium Menthae)* — 20 g
Frunze de Salvie *(Folium Salviae)* — 10 g
Mătăciune *(Herba Dracocephali)* — 10 g
Fructe de Coriandru *(Fructus Coriandri)* — 10 g

Infuzie din o lingură de amestec la o cană de apă; se beau 1-2 căni pe zi.

Un remediu bun pentru tratamentul colitei îl constituie și semințele proaspete de In (din recolta anului respectiv sau cel mult a anului precedent).

O lingură de semințe se macină în râșnița de cafea apoi pulberea fină se înghite imediat după ce a fost ținută în apă călduță câteva secunde.

Se bea înainte de masă, de 2 ori pe zi, timp de cel puțin 10 zile. Atenție! Pulberea se prepară la nevoie; o dată măcinată nu se păstrează.

CONSTIPAŢIE

În această stare patologică, caracterizată prin intervale mari şi neregulate între emisiunile de materii fecale, o serie de plante pot avea efecte favorabile. În funcţie de doză, ele sunt laxative sau purgative.

În constipaţiile acute se recomnadă de obicei purgative saline (sulfat de sodiu sau sulfat de magneziu) sau purgative uleioase (ulei de ricin, ulei de parafină) sau clisme cu infuzii de plante medicinale în compoziţia cărora intră de regulă Muşeţelul.

În constipaţiile cronice, pe lângă regimul igienico-dietetic şi laxativele vegetale se va pune accentul pe tratamentul etiologic înlăturând cauza care determină constipaţia cronică.

Deoarece constipaţiile cronice de obicei au la bază unele afecţiuni grave cum ar fi boala ulceroasă, tumori digestive, diskineziile rectale, hemoroizi sau apendicita cronică sau chiar unele tulburări psihice, în toate aceste cazuri este nevoie de precizarea diagnosticului de către medicul specialist.

Coajă de Cruşin *(Cortex Frangulae)** — este principala specie autohtonă, având avantajul că poate fi utilizată şi în constipaţiile cronice. Se va folosi coajă uscată la 100°C sau de 1 an vechime.

Decoct din o lingură de coajă care iniţial se opăreşte iar apoi după un sfert de oră se pune la fiert la foc domol timp de o jumătate de oră.

Ceaiul se bea călduţ, seara la culcare; în constipaţiile rebele doza repetându-se şi dimineaţa pe stomacul gol. În cure de mai lungă durată se începe cu doze mai mici care se vor mări în funcţie de efectul obţinut.

---

* Se recomandă utilizarea Coajei de Cruşin maximum 3 luni pe an.

Pulbere din 2-3 vârfuri de cuţit pe zi.

Volbură *(Herba Convolvuli)* — are acţiune purgativă.

Infuzie din 2 linguriţe de plantă la o cană de apă, cantitate care se bea dimineaţa pe stomacul gol.

Tinctură preparată din 20 g de plantă macerată 10 zile, în 100 ml alcool, din care se iau 2-4 linguri amestecate cu 2-4 linguri sirop sau miere, dimineaţa pe stomacul gol.

Pulbere din care se iau 2 vârfuri de cuţit cu miere, dimineaţa pe stomacul gol.

Frunze de Anghinare *(Folium Cynarae)* — în special în constipaţiile datorate unor disfuncţii hepatice.

Infuzie din o linguriţă de rădăcini la o cană de apă, din care se beau 2-3 căni pe zi.

Rădăcină de Cicoare *(Radix Cichorii)* — uşor laxatică.

Infuzie din o linguriţă de rădăcini la o cană de apă; se beau 2-3 căni pe zi.

Frunze de Frasin *(Folium Fraxini)* uşor laxative.

Infuzie din 1-2 linguri de frunze la o cană de apă; se beau 2-3 căni pe zi.

Flori de Porumbar *(Flores Pruni spinosi)* uşor laxative.

Infuzie din o linguriţă de flori la o cană de apă; se beau 2-3 căni pe zi.

Flori de Soc *(Flores Sambuci)* uşor laxative şi calmante, din care cauză sunt recomandate mai ales în constipaţiile de natură nervoasă.

Infuzie din o linguriţă de flori la o cană de apă; se bea seara, înainte de culcare.

Seminţe de In *(Semen Lini)* au o acţiune mecanică datorită mucilagiilor, acţionând astfel chiar în constipaţii rebele.

Se iau 1-2 linguriţe de seminţe întregi, cu puţină apă, de preferinţă seara la culcare.

Seminţe de Muştar *(Semen Sinapis albae)* acţionează atât prin iritarea locală pe care o produc la nivelul mucoasei gastrice, cât şi datorită mucilagiilor. Nu se vor face tratamente prelungite şi nu se vor administra copiilor.

Se iau seminţe întregi, cu puţină apă, începându-se cu o linguriţă pe zi, ajungându-se progresiv la o lingură pe zi.

Ceai laxativ

Coajă de Cruşin *(Cortex Frangulae)*, **Volbură** *(Herba Convolvuli)* — laxative, măresc peristaltismul; **Frunze de Roiniţă** *(Folium Melisae)* — antispastice, calmează colicile, carminative (*Formula Plafar*).

Decoct (prin fierbere numai 3-5 minute) din o lingură de amestec la o cană de apă; cantiatea se bea seara la culcare şi dimineaţa pe stomacul gol în special în cazul constipaţiilor rebele.

Se recomandă şi următoarea reţetă:

Rp. **Coajă de Cruşin** *(Cortex Frangulae)* — 30 g
Flori de Porumbar *(Flores Pruni spinosi)* — 20 g
Flori de Tei *(Flores Tiliae)* — 20 g
Păpădie *(Herba Taraxaci)* — 20 g
Fructe de Fenicul *(Fructus Foeniculi)* — 10 g

Decoct (prin fierbere numai 5 minute) din o lingură de amestec la o cană de apă. Se bea seara la culcare, îndulcit de preferinţă, cu miere.

Un produs fitoterapeutic foarte bun este Rhamnolax comprimate produse de Planta Vorel Piatra Neamţ după un brevet românesc.

Câteva **recomandări** și **rețete** pentru combaterea constipației:

1. Alternarea preparatelor pe bază de plante pentru a nu crea obișnuință. Astfel, se va începe cu decoct de Crușin. tratamentul nu trebuie să dureze mai mult de 7 zile. Următoarele 7 zile se va începe cu o cură cu câte 1-2 linguri semințe de In întregi după ce au fost înmuiate în apă timp de 6 ore. Întreaga cantitate se ia seara înainte de culcare. După alte 7 zile se face o cură cu prune uscate 250 g care se înmoaie timp de 2 ore în apă călduță. A patra săptămână se vor lua 1-2 linguri ulei de parafină uz intern, tot seara înainte de culcare.

În cazul în care constipația este de natură nervoasă se recomandă în timpul zilei o infuzie dintr-o lingură flori de Soc la o cană de apă. Se îndulcește cu miere. Apoi se reia tratamentul cu Crușin. Crușinul este contraindicat în cancerul colono-rectal.

2. De mare importanță este regimul alimentar. Se va renunța la pâinea albă înlocuindu-se cu pâine neagră sau graham. Se vor mânca multe celulozice (fructe cu coajă, morcovii și alte rădăcinoase bine spălate, tot cu coajă). Din când în când se va introduce în alimentație tărâțele de grâu preparate cu lapte și miere.

3. Câteva rețete din medicina tradițională chinezească:

Suc de ridiche cu miere. Se taie mărunt 100 g de ridiche neagră și se presează la storcătorul manula sau la mixer. În sucul rezultat se adaugă 50 g miere. Se bea toată cantitatea seara înainte de culcare.

Miez de nucă cu semințe de Susan. Se prăjesc într-o tigaie cantități egale de miez de nucă cu semințe de Susan.

Se pisează iar pulberea obținută se păstrează într-un borcan bine închis. Se ia câte o linguriță din acest amestec înainte de culcare.

Suc de cartofi. Se curăță și se spală 1 kg de cartofi după care se presează după ce au fost dați prin răzătoarea inox sau de sticlă. În cazul folosirii mixerului cartofii se taie în cuburi. Sucul astfel obținut se fierbe la foc domol până capătă o consisență foarte densă. Se adaugă o cantitate echivalentă de miere și se continuă fierberea tot la foc domol până când preparatul capătă consistența mierii. Se iau 1-2 linguri pe zi, după mâncare, iar seara încă o lingură.

Ceapă cu ridichi și cartofi. Se ia o ceapă, o ridiche și un cartof, având fiecare în jur de 100 g. Se taie toate în bucățele mici și se prăjesc înăbușite în untdelemn și puțină apă. Se poate pune sare, piper sau alte condimente după gust. Acest preparat poate constitui masa de seară asociat cu o cană de lapte rece.

CONTUZII

În cazul unor leziuni ale țesuturilor profunde, care se manifestă prin tumefacții, hematoame sau echimoze, se folosesc plante medicinale cu proprietăți decongestive, și antiinflamatorii sub formă de băi locale sau de cataplasme.

Flori de Arnică *(Flores Arnicae)*.

Comprese cu 10 ml tinctură la 100 ml apă de plumb. Tinctura se prepară prin macerare, a 20 g de flori în 100 ml alcool timp de 10 zile.

Flori de Coada șoricelului *(Flores Millefolii)*.

Băi locale cu infuzie preparată din 60 g de flori la un litru de apă. Comprese cu infuzie din 2 linguri de flori la o cană de apă.

Flori de Soc *(Flores Sambuci).*

Băi locaale sau cataplasme cu infuzie preparată din 40 g de flori la un litru de apă.

Rădăcină de Tătăneasă *(Radix Symphyti).*

Băi locale sau cataplasme cu decoct din 4-5 linguri la o cană cu apă. Numai în cazul în care epiderma nu a fost lezată.

Rezultate bune se obțin și prin aplicarea locală a frunzelor proaspete de Varză albă (Brassica oleracea). În acest scop, frunzele exterioare ale căpățânei de varză se spală, se presează pe o suprafață plată cu o sticlă (pentru strivirea nervurilor) se încălzesc ușor și se aplică în 2-3 straturi pe locul dureros prin fixare cu un bandaj. Se schimbă de 2 ori în 24 ore.

O tinctură compusă, eficientă în contuzii, chiar când epiderma este ușor lezată se prepară după următoarea rețetă:

Rp.	**Tinctură de Arnică** *(Tinctura Arnicae)*	— 10 ml
	Tinctură de Tătăneasă *(Tinctura Symphyti)*	— 30 ml
	Tinctură de Gălbenele *(Tinctura Calendulae)*	— 30 ml
	Tinctură de Propolis *(Tinctura Propolis)*	— 30 ml

Tinctura de Arnică se prepară din 10 g flori la 100 ml alcool de 80-90 grade. Celelalte tincturi de plante se prepară din câte 20 g rădăcină de Tătăneasă bine mărunțită și câte 20 g flori de Gălbenele tot la 100 ml alcool de 80 grade.

Tinctura de propolis se prepară tot cu alcool concentrat folosind 30-33% propolis.

După amestecarea tincturilor după rețeta descrisă se badijonează locul lezat și se lasă pe cât posibil leziunea expusă la aer. Badijonarea se repetă la 2-3 ore. În timpul

activităţii regiunea afectată se pansează cu un tampon de vată şi tifon umectat în tinctura îndoită cu apă fiartă şi răcită.

DEBILITATEA

În cazul în care debilitatea fizică însoţită de scăderea tonusului muscular, este cauzată de diminuarea sau lipsa poftei de mâncare, se vor utiliza speciile de plante descrise la **ANOREXIE**. Sunt, de asemenea, utilizate plantele medicinale prezentate la **AVITAMINOZE**. În aceeaşi categorie intră şi speciile numite „Stomachice“, care prin substanţele active pe care le conţin favorizează digestia prin excitarea producerii sucurilor gastro-intenstinale.

Dintre speciile care conţin principii amare se recomandă în special **Ghinţura** *(Radix Gentianae asclepiadeae)*, **Fierea pământului** sau **Ţintaura** *(Herba Centauri)* şi **Lichenul de piatră** *(Lichen Islandicus)*, iar dintre speciile ce conţin uleiuri volatile, **fructele de Anason** *(Fructus Anisi)*, **fructele de Fenicul** *(Fructus Foeniculi)*, **fructele de Coriandru** *(Fructus Coriandri)* şi **fructele de Chimion** *(Fructus Carvi)*.

Se va acorda o atenţie deosebită regimului alimentar care trebuie să fie bogat în fructe, legume şi seminţe oleaginoase.

DEGERĂTURI

Sub influenţa temperaturii excesiv scăzută pot apare modificări locale ale ţesuturilor, care diferă prin gradul lor de intensitate. Pentru degerăturile uşoare se pot utiliza unele specii medicinale sub formă de băi locale, comprese sau prişniţe, fără a strânge prea mult bandajul care astfel ar împiedica circulaţia sângelui.

Flori de Gălbenele *(Flores Calendulae).*

Băi sau cataplasme cu infuzie preparată din 15-20 g de flori la un litru de apă. Este un remediu minunat.

Comprese cu 10 ml tinctură la 100 ml apă fiartă și răcită. Tinctura se prepară prin macerarea, timp de 8 zile, a 20 g de plantă în 100 ml alcool de 70 grade.

Schinel *(Herba Cnici).*

Băi locale sau prișnițe cu infuzie preparate din 20 g de plantă la un litru de apă.

Coajă de Stejar *(Cortex Quercus).*

Băi locale cu decoct preparat din 20-30 g de coajă la un litru de apă.

Rp.		
	Flori de Mușețel *(Flores Chamomillae)*	— 10 g
	Flori de Gălbenele *(Flores Calendulae)*	— 20 g
	Mentă *(Herba Menthae)*	— 20 g
	Coajă de Stejar *(Cortex Quercus)*	— 25 g
	Rădăcină de Tătăneasă *(Radix Symphyti)*	— 25 g

Infuzie prin fierbere timp de 10 minute, la foc domol, preparată din 2 linguri de plantă la o cană de apă, pentru comprese locale.

După una-două zile de la aplicarea compreselor locale, pentru refacerea țesuturilor eventual lezate se recomandă următorul unguent:

Rp.		
	Ceară de albine	— 70 g
	Ulei de Floarea soarelui	— 20 g
	Camfor	— 10 g
	Tinctură Propolis	— 2 g

Se topește ceara de albine împreună cu untdelemnul la

foc moderat sau pe baia de apă. Se adaugă camforul amestecând până la dizolvare.

După 10 minute se adaugă tinctura de Propolis amestecând bine. După răcire completă unguentul se aplică local prin masaje blânde. Este contraindicată frecarea părților degerate cu zăpadă. Unii autori de specialitate susțin că aplicarea zăpezii pentru a ameliora o degerătură nu este cu nimic mai utilă decât ar fi o țigară aprinsă pe o arsură.

DIABET ZAHARAT

Este caracterizat prin hiperglicemie, adică de o creștere a concentrației de glucoză în sânge și urină (glicozurie) peste limitele normale.

Diabetul ca urmare a deficienței pancreatice este o boală complexă care se caracterizează clinic prin trei simptoame majore: bolnavul mănâncă foarte mult (polifagie), bea multe lichide (polidipsie) și urinează des și mult (poliurie). Medicina modernă caracterizează diabetul ca o disfuncție neuro-vegetativă în care pe lângă lipsa de insulină (secretată de pancreas) mai intervin și alte deficiențe glandulare de hormon adrenocorticotrop hipofizar (ACTH), hormoni androgeni sau oestrogeni și hormoni hipofizari. Cauzele favorizante sunt multiple: factorii genetici, stressul, emoțiile puternice, viața dezordonată, sedentarismul, supraalimentația cu glucide în special cu zahăr suprarafinat. Fitoterapia modernă are în vedere toți acești factori care contribuie la declanșarea diabetului și recomandă o serie de plante și un regim igieno-dietetic adecvat.

Regimul alimentar în pancreatită ca și în diabetul zaharat trebuie să fie cât mai simplu și natural. Regimul alimentar

va fi compus din pâine integrală, cât mai multe legume, fructe și crudități de sezon, morcovi, sfeclă roșie, varză albă, țelină, spanac, ștevie, lobodă, sparanghel, pătrunjel verde, mărar, păstârnac, tarhon, etc.

Dozele de insulină care se administrează zilnic pot fi scăzute după un tratament îndelungat cu plante sau ceaiuri medicinale dar numai după un control de laborator. Preparatele din plante administrate sub formă de infuzii sau decocturi, se vor îndulci cu edulcoranți avizați de Ministerul Sănătății. Tratamentul adjuvant cu plante pentru a fi eficient trebuie să fie de lungă durată (de cel puțin un an).

Frunze de Afin *(Folium Myrtilli)* — considerate printre produsele cele mai eficiente, acțiunea lor hipoglicemiantă datorându-se neomyrtilinei (glicozid al 7-metil-delfinidinei).

Infuzie din o lingură de frunze la o cană de apă; se beau 2 căni pe zi.

Frunze de Dud *(Folium Mori).*

Infuzie din 1-2 linguri de frunze la o cană de apă; se beau 2-3 căni pe zi.

Ciumărea *(Herba Galegae officinalis).*

Infuzie din 2 lingurițe de plantă la o cană de apă: se beau 2-3 ceaiuri pe zi.

Teci de Fasole *(Fructus Phaseoli sine seminibus).*

Decoct din o lingură de teci la o cană de apă; se beau 2-3 căni pe zi.

Extracție dublă: 4 linguri de plantă se lasă la macerat, peste noapte, într-un litru de apă, apoi se fierbe până scade la jumătate. Se bea în cursul unei zile.

Frunze de Nuc *(Folium Juglandis).*

Infuzie din o linguriță de frunze la o cană de apă; se beau 2 căni pe zi.

Infuzie din 4 linguri de frunze la o cană de apă; se iau 3 linguri pe zi.

Frunze de Salvie *(Folium Salviae)*.

Infuzie din 1-1 ½ linguriță de frunze la o cană de apă; se beau 2-3 căni pe zi.

Frunze de Urzică *(Folium Urticae)*.

Infuzie din o lingură de frunze la o cană de apă; se beau 2-3 căni pe zi.

Rădăcină de Brusture *(Radix Bardanae)*.

Infuzie din o lingură de rădăcină la o cană de apă; se beau 2-3 căni pe zi.

Frunzele de Anghinare (Folium Cynarae) — au și efect hipoglicemiant, datorită probabil unei oxidaze.

Infuzie din o linguriță de frunze la o cană de apă; se beau 2-3 căni pe zi, în cure de 20-30 zile, cu pauze egale cu durata curei.

Ceai dietetic

În compoziția acestui ceai intră plante cu substanțe hipoglicemiante cum sunt: **frunze de Afin** *(Folium Myrtilli)*, **frunze de Dud** *(Folium Mori)*, **frunze de Nuc** *(Folium Juglandis)*, **teci de Fasole** *(Fructus Phaseoli s.s.)* la care se adaugă **frunze de Mentă** *(Folium Menthae)* și **Păpădie** *(Herba Taraxaci)* care, prin mărirea secreției biliare și activarea digestiei, reglează procesele metabolice (Formula Plafar).

Infuzie din o lingură de amestec la o cană de apă; se beau 2-3 căni pe zi.

Rp. **Frunze de Afin** *(Folium Myrtilli)* — 60 g
Frunze de Mesteacăn *(Folium Betulae)* — 20 g
Frunze de Urzică *(Folium Urticae)* — 10 g
Teci de Fasole *(Fructus Phaseoli s.s.)* — 10 g

Infuzie din o lingură de amestec la o cană de apă; se beau 2-3 căni pe zi.

Rp. **Frunze de Afin** *(Folium Myrtilli)*
Teci de Fasole *(Fructus Phaseoli s.s.)* părți egale
Semințe de In *(Semen Lini)*

Decoct prelungit (1 oră) din 25 g de amestec la 1 litru de apă; se bea în cursul unei zile, în 2-3 reprize, înainte de mese.

Rp. **Frunze de Afin** *(Folium Myrtilli)* — 20 g
Frunze de Merișor *(Folium Vitis idaei)* — 20 g
Frunze de Mur *(Folium Rubi fruticosi)* — 30 g
Trei frați pătați *(Herba Violae tricoloris)* — 10 g
Rizom de Pir medicinal *(Rhizoma Graminis)* — 10 g
Rădăcină de Păpădie *(Radix Taraxaci)* — 10 g

Decoct din o lingură de amestec la o cană de apă; se beau 2-3 căni pe zi, timp de 1-2 luni.

DIAREE

Scaune frecvente de consistență moale sau apoasă datorită, de obicei, unor agenți patogeni cum ar fi infecțiile microbiene, cele produse de ciuperci patogene (micozele)

şi paraziţii intestinali. Dar diareele pot surveni şi în urma utilizării timp îndelungat a antibioticelor care distrug pe lângă flora patogenă şi pe cea saprofită utilă activităţii segmentului gastro-intestinal. Mai mult, antibioticele favorizează selecţia şi înmulţirea unor germeni patogeni (microbi, fungi, viruşi) care la rândul lor determină apariţia unei enterocolite grave care cu greu se mai poate vindeca prin remediile de care dispune terapeutica modernă astăzi.

Pe lângă toate acestea diareele acute se mai pot declanşa şi în urma unor stări emoţionale, tensionate, sau datorită unor factori alergici.

Pentru tratamentul diareelor sunt indicate în special plante bogate în taninuri, plante conţinând uleiuri volatile cu un larg spectru antibacterian şi specii cu acţiune antispastică, calmantă, sedativă.

Trebuie respectată cu stricteţe dieta prescrisă de medic, iar infuziile sau decocturile nu se îndulcesc în special în cazul enterocolitelor de fermentaţie.

Coajă de Stejar *(Cortex Quercus)* — printre cele mai eficiente medicamente naturale, având un conţinut ridicat în tanin; îmbină efectele antitoxice cu cele antiseptice asupra florei microbiene patogene.

Decoct din 2 linguriţe de coajă la o cană de apă; se beau 2 căni pe zi, între mese, neîndulcit.

Fructe de Afin *(Fructus Myrtilli).*

Decoct din o linguriţă de fructe la o cană de apă; se beau 2 căni pe zi.

Macerat la rece, timp de 8 ore, din 2 linguriţe de fructe la ½ l de apă, cantitate ce se bea în cursul unei zile.

Lichiorul de afine (afinată) se consuma cu moderaţie, numai la adulţi.

Frunze de Afin *(Folium Myrtilli).*

Infuzie din o linguriţă de frunze la o cană de apă; se beau 2-3 căni pe zi.

Răchitan *(Herba Salicariae)* — Infuzia din această plantă poate fi administrată şi copiilor, taninurile sale fiind neiritante.

Infuzie din o linguriţă de plante la o cană de apă; se beau 2-3 căni pe zi.

Rădăcină de Cerenţel *(Radix Gei).*

Decoct din 2 linguriţe de rădăcini la o cană de apă, care se bea pe stomacul gol (efectul creşte în amestec cu Mentă, Muşeţel, Sunătoare).

Fructe de Porumbar *(Fructus Pruni spinosi).*

Decoct din o linguriţă de fructe la o cană de apă; se beau 2-3 căni pe zi.

Coada racului *(Herba Anserinae).*

Infuzie sau decoct din 2 linguri de plantă la ½ litru de apă, cantitate care se bea în cursul unei zile.

Frunze de Mentă *(Folium Methae)* — cele mai indicate în diareele copiilor mici (chiar şi profilactic); se pot adauga, de asemenea, la majoritatea altor ceaiuri antidiareice.

Infuzie dintr-o linguriţă de frunze la o cană cu apă; se beau 2-3 căni pe zi. Atenţie! la copiii mici dozarea se face în funcţie de vârstă.

Turiţă mare *(Herba Agrimoniae).*

Infuzie sau decoct din o lingură de plantă la o cană de apă; se beau 2-3 căni pe zi.

Ceai antidiareic

Coojă de Stejar *(Cortex Quercus)*, **frunze de Nuc** *(Folium Juglandis)*, **Coada racului** *(Herba Anserinae).*

Răchitan *(Herba Salicariae)*, **Turiță mare** *(Herba Agrimoniae)* sunt toate bogate în tanin, puternic astrigente, încetinesc sau opresc procesele de fermentație și de putrefacție. **Frunzele de Mentă** *(Folium Menthae)* și de **Cimbrișor** *(Herba Serpylli)* — pe lângă proprietățile astringente sunt și antiseptice și antispastice. (Formula Plafar).

Infuzie din 1-1½ linguriță de amestec la o cană de apă; se beau 2-3 căni pe zi.

Rp. **Coaja de Stejar** *(Cortex Quercus)* — 40 g
Rizomi de Obligeană *(Rhizoma Calami)* — 10 g
Cimbrișor *(Herba Serpylli)* — 10 g
Frunze de Nuc *(Folium Juglandis)* — 40 g

Decoct din o lingură de amestec la o cană de apă; se beau 1-2 căni pe zi.

Rp. **Coada racului** *(Herba Anserinae)* — 25 g
Troscot *(Herba Polygoni)* — 25 g
Traista ciobanului *(Herba Bursae pastoris)* — 30 g
Mentă *(Herba Menthae)* — 20 g

Infuzie din o lingură de amestec la o cană de apă; se beau 2-3 căni pe zi.

Rp. **Troscot** *(Herba Polpygoni)* — 25 g
Mentă *(Herba Menthae)* — 15 g
Frunze de Afin *(Folium Myrtilli)* — 25 g
Frunze de Nuc *(Folium Juglandis)* — 20 g
Flori de Coada șoricelului *(Flores Millefolii)* — 15 g

Decoct, prin fierbere 10 minute, din o lingură de amestec la o cană de apă; 2-3 căni pe zi.

DISFUNCȚII ALE GLANDELOR MAMARE

Astfel de tulburări se manifestă în special în perioada ciclului menstrual în alăptare sau la menopauză.

Pentru creșterea secreției de lapte se recomandă așa numitele plante „galactogoge“: **Fructe Anason** *(Fructus Anisi).*

Infuzie din ½ linguriță de fructe la o cană de apă; se beau 2-3 căni pe zi.

Fructe de Chimion *(Fructus Carvi).*

Infuzie din 1½ linguriță de fructe la o cană de apă; se beau 2-3 căni pe zi.

Fructe de Coriandru *(Fructus Coriandri).*

Infuzie din o linguriță de fructe la o cană de apă; se beau 2-3 căni pe zi.

Fructe de Fenicul *(Fructus Foeniculi).*

Infuzie din ½ linguriță de fructe la o cană de apă; se beau 2-3 căni pe zi.

Flori de Soc *(Flores Sambuci).*

Infuzie din 1-2 lingurițe de flori la o cană de apă; se beau 3-4 căni pe zi.

Rp. **Frunze de Roiniță** *(Folium Melissae)* — 40 g
Fructe de Anason *(Fructus Anisi)* — 10 g
Fructe de Chimion *(Fructus Carvi)* — 40 g
Fructe de Fenicul *(Fructus Foeniculi)* — 10 g

Infuzie din o lingură de amestec la o cană de apă; se beau 2 căni pe zi.

Rp. **Măghiran** *(Herba Majoranae)* — 40 g
Fructe de Anason *(Fructus Anisi)* — 20 g
Fructe de Chimion *(Fructus Carvi)* — 30 g
Fructe de Fenicul *(Fructus Foeniculi)* — 10 g

Infuzie din o lingură de amestec la o cană de apă; se beau 2 căni pe zi.

Rp. **Frunze de Urzică** *(Folium Urticae)* — 40 g
Cimbrișor *(Herba Serpylli)* — 20 g
Fructe de Anason *(Fructus Anisi)* — 20 g
Fructe de Fenicul *(Fructus Foeniculi)* — 20 g

Infuzie din o lingură de amestec la o cană de apă; se beau 2 căni pe zi.

Pentru diminuarea secreției de lapte („furia laptelui") se recomandă:

Rp. **Frunze de Nuc** *(Folium Juglandis)* — 20 g
Frunze de Salvie *(Folium Salviae)* — 40 g
Conuri de Hamei *(Strobuli Lupuli)* — 40 g

Infuzie din o lingură de amestec la o cană de apă; se beau 2 căni pe zi, dimineața și seara.

Pentru tratamentul tulburărilor circulatorii care survin de multe ori în menopauză se recomandă:

Rp. **Flori și frunze de Păducel** *(Flores cum folium Crataegi)* — 20 g
Talpa Gâștii *(Herba Leonuri)* — 20 g
Frunze de Mentă *(Folium Menthae)* — 30 g
Fructe de Anason *(Fructus Anisi)* — 10 g
Rădăcină de Valeriană *(Radix Valerianae)* — 20 g

Se prepară o infuzie din 2 linguri de amestec de plante la ½ l apă. Prima cană se bea dimineața, iar a doua seara îndulcită cu miere.

DISFUNCȚII ALE GLANDELOR SUDORIPARE

Tulburări care se manifestă fie prin transpirația prea abundentă, fie prin lipsa transpirației normale. În primul caz se recomandă plante antidiaforetice sau antisudorifice iar în cel de-al doilea caz, specii diaforetice sau sudorifice.

ANTIDIAFORETICE (ANTISUDORIFICE):

INT. **Frunze de Nuc** *(Folium Juglandis)*

Infuzie din o linguriță de frunze la o cană de apă; se beau 2 căni pe zi sau o infuzie mai concentrată, preparată din 4 linguri de frunze la o cană de apă; se iau 3 linguri pe zi.

Frunze de Salvie *(Foliun Salviae)* — în special pentru eliminarea transpirației nocturne la bolnavi cu tuberculoză.

Infuzie din 2 lingurițe de frunze la o cană de apă; se bea treptat în cursul unei zile.

Rp. **Frunze de Salvie** *(Folium Salviae)* — 25 g
Frunze de Nuc *(Folium Juglandis)* — 25 g
Coada Calului *(Herba Equiseti)* — 50 g

Decoct din o linguriță de amestec la o cană de apă; se beau treptat 1-3 căni pe zi.

Rp. **Frunze de Salvie** *(Folium Salviae)* — 40 g
Frunze de Nuc *(Folium Juglandis)* — 20 g
Isop *(Herba Hyssopi)* — 40 g

Infuzie din o lingură de amestec la o cană de apă; se bea seara la culcare o cană cu ceai rece.

Rp. **Flori de coada șoricelului** *(Flores Millefolii)* — 40 g
Frunze de Salvie *(Folium Salviae)* — 40 g
Fructe de Anason *(Fructus Anisi)* — 20 g

Infuzie din o lingură de amestec la o cană de apă; se beau treptat 1-3 căni pe zi.

EXT. **Coajă de Stejar** *(Conex Quercus).*

Băi locale cu decoct din 20-30 g coajă la un litru de apă.

DIAFORETICE (SUDORI FICE):

Flori de Soc *(Flores Sambuci).*

Infuzie din 1-2 lingurițe de flori la o cană de apă; se beau 3-4 căni pe zi.

Flori de Tei *(Flores Tillae).*

Infuzie din 1-2 lingurițe de flori la o cană de apă; se beau 2-3 căni pe zi.

Flori și rădăcină de Ciuboțica cucului *(Flores et Radix Pimulae)* — au pe lângă efectul sudorific și proprietți antitusive.

Infuzie (din flori) sau decoct din rădăcini, o linguriță la o cană de apă; se beau 2-3 căni pe zi. (La decoctul din rădăcini se recomandă și adăugarea unui vârf de cuțit de bicarbonat de sodiu).

Coajă de Salcie *(Cortex Salicis).*

Decoct concentrat din 2 linguri de coajă la o cană de apă; se iau 3 linguri pe zi.

Ceai sudorific

În formula acestui ceai intră nu numai specii de plante cu proprietăți sudorifice ca **Florile de Soc** *(Flores Sambuci)* ci și **flori de Tei** *(Flores Tiliae)* — cu proprietăți antitusive; **flori de Mușețel** *(Flores Chamomillae)* și **Isop** *(Herba*

Hyssopi) — ele fiind și bactericide; **rizomi de Pir medicinal** *(Rhizomn Graminis)* — care cresc și diureza (Formula Plafar).

Infuzie din 1-2 lingurițe de amestec la o cană de apă; se beau 2-3 căni pe zi.

Rp. **Flori de Mușețel** *(Flores Chamomillae)* — 20 g
Flori de Soc *(Flores Sambuci)* — 30 g
Flori de Tei *(Flores Tiliae)* — 20 g
Cimbrișor *(Herba Serpylli)* — 10 g
Sovârv *(Herba Origani)* — 20 g

Infuzie din 2 lingurițe de amestec la o cană de apă; se beau 2-3 căni pe zi.

Rp. **Flori de Mușețel** *(Flores Chamomillae)* — 20 g
Flori de Albăstrele *(Flores Cyani)* — 50 g
Flori de Soc *(Flores Sambuci)* — 30 g

Infuzie din o lingură de amestec la o cană de apă; se beau 2-3 căni pe zi.

Făină de Muștar negru *(Farina Sinapis nigrae).*

Băi locale, timp de 25-30 minute, cu 25-30 g de făină de muștar puse într-un săculeț de tifon peste care se toarnă 2-3 litri de apă la temperatura de 25-30°C.

Băi generale cu 250 g de făină de Muștar pusă într-un săculeț care se agită în apa de baie.

DISKINEZIA BILIARĂ

Prin această afecțiune se înțelege perturbarea mecanismului de eliminare a bilei care se manifestă prin dureri abdominale, grețuri și vărsături, meteorism abdominal, senzație de „amar în gură“, dureri de cap, etc.

De fapt este vorba de o alterare funcţională a mecanismului de eliminare a bilei care afectează fie vezicula biliară şi sfincterul său cistic fie canalul coledoc prin care bila circulă de la vezicula biliară la duoden.

Fitoterapia recomandă specii de plante cu efecte coleretice şi colagoge care se completează prin efectul lor sinergic.

Rostopască *(Herba Chelidonii).*

Infuzie din ½ linguriţă de plantă la o cană de apă; se beau 1-2 linguri la 3 ore (se va evita supradozarea sau administrarea unor cantităţi mai mari, deoarece poate avea acţiune toxică).

Frunze de Salvie *(Folium Salviae).*

Infuzie din o linguriţă de frunze la o cană de apă; se bea treptat în cursul unei zile. Este contraindicată pentru mamele care alăptează, deoarece poate scădea secreţia lactată.

Păpădia, planta întreagă *(Folium herba et radix Taraxaci).*

Sub formă de infuzie, 2 linguriţe la o cană cu apă. Se beau 2 căni pe zi după mâncare.

Se poate prepara tot din planta uscată şi un decoct concentrat prin fierbere 10 minute, 3 linguriţe plantă la o cană cu apă. Se beau câte 2 linguri la 4 ore interval.

Se recomandă primăvara salata de Păpădie din frunze tinere recoltate înainte de înflorire.

Frunze de Anghinare *(Folium Cynarae).*

Infuzie din o lingură de frunze la ½ litru de apă, cantitate care se bea în cursul unei zile, astfel: o cană dimineaţa pe stomacul gol, după care se stă culcat jumătate de oră pe partea dreaptă: a doua cană se bea în două reprize, cu

jumătate de oră înaintea meselor principale. Tratamentul se face progresiv, pornind de la doze mici. Are o durată de 20-30 zile, apoi o lună pauză, după care se reia o nouă cură.

Sunătoare *(Herba Hyperici).*

Infuzie din o linguriță de plantă la o cană de apă; se beau 2-3 căni pe zi.

Infuzie din 2 linguri de plantă la o cană d apă, s ia cât o lingură după fiecare masă.

Uleiul de Sunătoare se prepară din 20 g de plantă care se pune într-un vas închis, la umctat cu 20 ml alcool, după care se adaugă 200 ml de ulei și se fierbe pe baia de apă circa 2 ore, amestecându-se din când în când; după 2-3 zil se filtrează printr-o pânză prin presare. Se păstrează la întuneric și loc răcoros. Se ia câte o linguriță după mese.

Țintaură *(Herba Centauri).*

Infuzie din o linguriță de plantă la o cană de apă, din care se bea câte un sfert de cană cu jumătate de oră înainte de mesele principale.

Tinctură din 20 g de plantă macerată timp de 8 zile, în 100 ml alcool; se iau câte 30-40 de picături în apă îndulcită, înainte de mesele principale.

Unguraș *(Herba Marrubii).*

Infuzie din o linguriță de plantă la o cană de apă; se beau 2-3 căni pe zi.

Infuzie din o linguriță de plantă la o cană de apă; se beau 2-3 căni pe zi sau infuzie din 2 linguri de plantă la o cană de apă; se beau 3-4 linguri pe zi.

Cicoare - partea aeriană și rădăcina *(Herba et Radix Cichorii).*

Infuzie din 1-2 lingurițe de plantă la o cană de apă; se beau 2 căni pe zi.

Flori de Coada șoricelului *(Flores Millefolii).*

Infuzie din 2 linguri de flori la ½ litru de apă, cantitate care se bea în cursul unei zile.

Coajă de Crușin *(Cortex Frangulae)* — are proprietatea de a crește secreția biliară, fiind utilizată mai ales în cazurile în care insuficiența secreției biliare provoacă constipație.

Pulbere - câte un vârf de cuțit de 2-3 ori pe zi, după mese. Maximum 7 zile pe lună.

Decoct din o lingură de coajă la o cană de apă, care se bea seara la culcare. Maximum 7 zile pe lună.

Flori de Gălbenele *(Flores Calendulae).*

Infuzie din 2 lingurițe de flori la o cană de apă; se bea în cursul unei zile, de preferință pe stomacul gol.

Rădăcină de Iarbă mare *(Radix Inulae).*

Decoct din 4 linguri de rădăcini la o cană de apă; se beau 3-4 linguri pe zi.

Măceșe *(Fructus Cynosbati).*

Infuzie din o lingură de fructe la o cană de apă; se beau 2 căni pe zi.

Ceai hepatic

Florile de Coada șoricelului *(Flores Millefolii)* și de **Sunătoare** *(Herba Hyperici)* — stimulează secreția biliară și sunt bactericide antispastice; **Măceșele** *(Fructus Cynosbati),* **mătasea de Porumb** *(Stigmata Maydis)* sunt coleretice, dar cresc diureza favorizând eliminarea de toxine; **Turtița mare** *(Herba Agrimoniae)* și **Păpădia** (Herba Taraxaci) sunt colagoge; **coaja de Crușin** *(Cortex Frangulae),* **Volbura** *(Herba Concolvuli)* - excită bila și stimulează peristaltismul intestinal, fiind și laxative;

Rostopasca *(Herba Chelidonii)* **frunzele de Mentă** *(Folium Menthae)* - în afară de proprietăţile coleretice şi colagoge sunt antiinflamatoare şi antispastice. (Formula Plafar).

Decocţie, care, după fierbere 3-5 minute, se lasă în repaus 10-15 minute; se prepară din o lingură de amestec de plante la cană; se beau 2-3 căni pe zi, cu jumătate de oră înainte de mesele principale. O altă formulă recomandată este:

Rp.		
	Unguraş *(Herba Marrubii)*	— 20 g
	Rădăcină de Cicoare *(Radix Cichorii)*	— 20 g
	Rizomi de Stânjenel *(Rhizoma Iridis)*	— 10 g
	Rădăcină de Păpădie *(Radix Taraxaci)*	— 20 g

Decoct (10 minute) din o linguriţă de amestec la o cană de apă; se beau 2 căni pe zi.

Rp.		
	Flori de Coada şoricelului *(Flores Millefolii)*	— 40 g
	Frunze de Anghinare *(Folium Cynarae)*	— 30 g
	Rostopască *(Herba Chelidonii)*	— 20 g
	Mentă *(Herba Menthae)*	— 10 g

Infuzie din o linguriţă de amestec la o cană de apă; se beau 2 căni pe zi, dimineaţa şi seara.

Rp.		
	Flori de Muşeţel *(Flores Chamomillae)*	— 30 g
	Traista ciobanului *(Herba Bursae pastoris)*	— 30 g
	Rădăcină de Cicoare *(Radix Cichorii)*	— 20 g
	Rădăcină de Ghinţură *(Radix Centianae)*	— 10 g
	Rizomi de Stânjenel *(Rhizoma Iridis)*	— 10 g

Infuzie din o linguriță de amestec la o cană de apă; se bea fie numai dimineața pe stomacul gol, fie cu 30 minute înainte de mesele principale.

Rp. **Flori de Coada șoricelului** *(Flores Millefolii)* — 20 g
Frunze de Mentă *(Folium Menthae)* — 25 g
Rădăcină de Ghințură *(Radix Gentianae)* — 20 g
Rădăcină de Osul iepurelui *(Radix Ononidis)* — 20 g
Coajă de Crușin *(Cortex Frangulae)* — 15 g

Infuzie din o linguriță de amestec la o cană de apă; se beau 2 căni pe zi, înainte de mese.

DISMENOREE

Dureri genitale care preced ciclul menstrual și cuprind bazinul, însoțite de tulburări neurovegetative care se manifestă prin greață, vărsături, transpirații și iritabilitate.

Menționăm că apariția durerilor în sfera genitală pot fi legate și de existența unor malformații urogenitale de inflamații valvulare, vaginale, ovariene sau ale colului uterin care la rândul lor pot fi produse de infecții bacteriene, fungice, amoebiene sau virale.

Dismenoreea este una dintre cele mai frecvente suferințe feminine. Ceea ce este important de știut de către tinerele fete sau de către femei este faptul că trebuie să se facă o distincție între formele clinice de dismenoree, primară, care apar odată cu instalarea ciclului menstrual, la 12-15 ani și care continuă până la 25, chiar 30 ani, și care de obicei se

datorează întârzierii dezvoltări organelor genitale. Dismenoreea secundară poate fi cauzată de leziuni inflamatorii sau tumorale ale organelor genitale interne (uter, ovar) sau în urma unor traumatisme fizice sau psihice care au agresat femeia. În orice caz este necesar controlul ginecologic.

Tratamentul cu plante se face cu 7-8 zile înainte de apariția ciclului menstrual. Se recomandă:

Frunze de Salvie *(Folium Salviae).*

Infuzie din o linguriță de frunze la o cană de apă; se beau 2-3 căni pe zi.

Flori de Coada șoricelului *(Flores Millefolii).*

Infuzie din o lingură de flori la o cană de apă; se beau 2-3 căni pe zi.

Traista ciobanului *(Herba Bursae pastoris).*

Infuzie din 1-2 lingurițe de plantă la o cană de apă; se beau 2-3 căni pe zi.

Infuzie din 2 linguri de plantă la o cană de apă; se iau 4-5 linguri pe zi.

Tinctură din 20 g de plante macerate 10 zile, în 100 ml alcool de 70 grade; se iau până la 30 ml pe zi, în mai multe doze, în puțină apă.

Flori de Gălbenele *(Flores Calendulae)* sunt recomandate, în special, persoanelor anemice, calmând durerile și reglând ciclul menstrual.

Infuzie din 2 lingurițe de flori la o cană de apă, cantitate care se bea în cursul unei zile.

Tinctură din 20 g de flori ligulate (marginale) macerate 8 zile, în 100 g de alcool; se iau de 3 ori pe zi, câte 30 picături în puțină apă.

Coada racului *(Herba Anserinae)* - reduce menstrele abundente și calmează durerile. Se folosește sub formă de infuzie sau decoct din 2 linguri de plantă la o jumătate litru de apă, cantitate care se bea în cursul unei zile.

Rădăcină de Cerențel *(Radix Gei)* - are proprietăți antihemoragice și calmante remarcabile.

Decoct din 2 lingurițe de rădăcină la o cană de apă; neîndulcit sau îndulcit cu zaharină, se bea dimineața pe stomacul gol.

Rp. **Frunze de Mentă** *(Folium Menthae)* — 15 g
Frunze de Mesteacăn *(Folium Betulae)* — 15 g
Crețișoară *(Herba Alchemillae)* — 30 g
Flori de Mușețel *(Flores Chamomillae)* — 20 g
Coajă de Crușin *(Cortex Frangulae)* — 10 g
Rădăcină de Valeriană *(Radix Valerianae)* — 10 g

Infuzie din o lingură de amestec la o cană de apă; se beau 2 căni de infuzie caldă pe zi.

Rp. **Flori de Gălbenele** *(Flores Calendulae)* — 20 g
Frunze de Mentă *(Folium Menthae)* — 40 g
Traista ciobanului *(Herba Bursae pastoris)* — 40 g

Infuzie din o linguriță de amestec la o cană de apă; se beau 1-2 căni pe zi.

Rp. **Flori de Arnică** *(Flores Arnicae)* — 20 g
Flori de Mușețel *(Flores Chamomillae)* — 30 g
Flori de Coada șoricelului *(Flores Millefolii)* — 30 g
Sunătoare *(Herba Hyperici)* — 20 g

Infuzie din jumătate de linguriţă de amestec la o cană de apă, care se lasă la macerat încă o jumătate de oră; se beau 2-3 căni pe zi.

Rp. **Coada racului** *(Herba Anserinae)* — 50 g
Ţintaură *(Herba Centauri)* — 25 g
Coada calului *(Herba Equiseti)* — 15 g
Troscot *(Herba Polygoni)* — 10 g

Decoct din o linguriţă de amestec la o cană de apă; se beau 2 căni pe zi, dimineaţa şi seara.

Rp. **Flori de Coada şoricelului** *(Flores Millefolii)* — 25 g
Flori de Roiniţă *(Folium Melissae)* — 20 g
Rizomi de Obligeană *(Rhizoma Calami)* — 10 g
Rădăcină de Păpădie *(Radix Taraxaci)* — 45 g

Infuzie din o linguriţă de amestec la o cană de apă care se bea seara.

DURERI ABDOMINALE LA ADULŢI (COLICI ABDOMINALE)

Se manifestă prin crize dureroase care apar brusc în special în enterocolite, colecistite, pancreatite, apendicite sau în anumite tulburări neurovegetative.

O serie întreagă de plante medicinale au efecte calmante în astfel de crize dureroase, datorită substanţelor active antispastice şi sedative. Pentru înlăturarea lor însă, în cazul în care ele se repetă, se va apela la medic, care va preciza cauza care le provoacă şi va stabili tratamentul adecvat.

Fitoterapia recomandată:

Frunze de Mentă *(Folium Menthae).*

Infuzie din o linguriță de frunze la o cană de apă; se beau 1-2 căni pe zi.

Rădăcină de Valeriană *(Radix Valerianae)* - îndeosebi în colicile abdominale cu substrat neurovegetativ.

Infuzie din o linguriță de rădăcini la o cană de apă; se bea în cursul unei zile.

Pulbere - de 3 ori pe zi câte un vârf de cuțit.

Tinctură din 20 g de plantă macerată în 100 ml de alcool, timp de 8 zile, din care se iau de 2-3 ori pe zi câte 15-20 picături.

Frunze de Roiniță *(Folium Melissae).*

Infuzie din o linguriță de frunze la o cană de apă; se beau 2-3 căni pe zi.

Flori de Mușețel *(Flores Chamomillae).*

Infuzie din 1-2 lingurițe de flori la o cană de apă; se beau 2 căni pe zi.

Extracția dublă: 1-2 lingurițe de flori se lasă la macerat, timp de 30 minute, în jumătate de cană de apă rece; se filtrează, iar florile se infuzează cu o altă jumătate de cană de apă fiartă în clocot. Cele două extracte se amestecă. Se beau 2 căni pe zi.

Coada racului *(Herba Anserinae).*

Infuzie sau decoct din o lingură de plantă la o cană de apă; se beau 2 căni pe zi.

Măghiran *(Herba Majoranae).*

Infuzie din o lingură de plantă la o cană de apă; se beau 2-3 căni pe zi.

Busuioc *(Herba Basilici).*

Infuzie din o linguriță de plantă la o cană de apă; se beau 2 căni pe zi după mese.

Fructe din Chimion *(Fructus Carvi).*

Infuzie din 1 ½ linguriță de fructe la o cană de apă; se beau 2-3 căni pe zi, dintre care una dimineața, pe stomacul gol.

Fructe de Fenicul *(Fructus Foeniculi).*

Infuzie din o jumătate de linguriță de fructe la o cană de apă; se beau 2 căni pe zi.

Flori de Salcâm *(Flores Acaciae).*

Infuzie din 2 lingurițe de flori la o cană de apă; se beau 2 căni pe zi.

Sulfină *(Herba Meliloti).*

Infuzie din o linguriță de plantă la o cană de apă; se beau 1-2 căni pe zi.

Ceai contra colicilor pentru adulți

Flori de Mușețel *(Flores Chamomillae),* **Flori de Coada șoricelului** *(Flores Millefolii),* **Cimbrișor** *(Herba Serpylli)* — antiseptice și ușor antispastice; **frunze de Roiniță** *(Folium Melissae),* **frunze de Mentă** *(Folium Menthae)* - antispastice și antivomative; **capsule de Mac** *(Capita Papaveris)* — ușor analgezice; **fructe de Fenicul** *(Fructus Foeniculi)* — carminativ. (Formula Plafar).

Infuzie din 1-2 lingurițe de amestec la o cană de apă; se beau lent 2 căni pe zi (ori de câte ori este nevoie la apariția colicilor).

Mai recomandăm următoarele formule:

Rp. **Flori de Mușețel** *(Flores Chamomillae)* — 30 g
Mătăciune sau frunze de Roiniță
(Herba Dracocephali vel Folium Melissae) — 30 g

Rp. **Frunze de Mentă** *(Folium Menthae)* — 20 g
Fructe de Coriandru *(Fructus Coriandri)* — 20 g

Infuzie din o lingură de amestec la o cană de apă; se beau 2 căni pe zi, după mesele principale.

Rp. Pentru colici abdominali cu substrat neuro-vegetativ.

Rp. **Talpa gâștii** *(Herba Leonuri)* — 30 g
Rădăcină de Valeriană *(Radix Valerianae)* — 20 g
Flori de Coada șoricelului *(Flores Millefolii)* — 10 g
Sunătoare *(Herba Hyperici)* — 10 g
Frunze de Mentă *(Folium Menthae)* — 15 g
Flori de Levănțică *(Flores Lavandulae)* — 10 g
Fructe de Fenicul *(Fructus Foeniculi)* — 5 g

Infuzie din o lingură de amestec la o cană de apă; se beau încet 1-2 căni îndulcite, calde, la nevoie.

Se poate prepara un amestec de tincturi care este bine să fie în orice cămin:

Rp. **Cerențel** *(Rhizoma Gei)* — 10 g
Scorțișoară *(Cortex Cinnamomi)* — 5 g
Coriandru *(Fructus Coriandri)* — 10 g
Chimion *(Fructus Carvi)* — 5 g
Flori de Mac de câmp *(Flores Rhoeados)* — 10 g
Ulei de Mentă *(Aetheroleum Menthae)* — 5 g
Alcool de 95 grade — 200ml

Se lasă la macerat timp de 8 zile. Se filtrează prin tifon dublu și stoarcere. Uleiul de Mentă se adaogă după filtrarea tincturii.

Se iau câte 30-40 picături în puțină apă până la încetarea colicilor.

Nu se recomandă în constipație.

DURERI ABDOMINALE LA COPII (COLICI ABDOMINALE)

Apar frecvent la sugari și la copiii mici în caz de meteorism (balonări) abdominal prin acumularea gazelor, fie prin deglutiție, în urma unor procese infecțioase sau fermentative. Se folosesc plante care favorizează eliminarea gazelor (carminative) sau care datorită uleiurilor volatile pe care le conțin inhibă dezvoltarea florei bacteriene patogene. Se prepară sub formă de infuzie și se administrează ușor îndulcite cu zahărul fiert în prealabil în apa de infuzare.

Fructe de Anason *(Fructus Anisi)*

Infuzie de 5-6 fructe la 100 ml de apă.

Fructe de Chimion *(Fructus Carvi)*

Infuzie din ½ linguriță de fructe la 100 ml de apă.

Fructe de Coriandru *(Fructus Coriandri).*

Infuzie din ½ linguriță de fructe la 100 ml de apă.

Fructe de Fenicul *(Fructus Foeniculi).*

Infuzie din 5-6 fructe la 100 ml de apă.

Flori de Mușețel *(Flores Chamomillae).*

Infuzie din 1-2 lingurițe de flori la o cană de apă; cantitățile de infuzie se prescriu în funcție de vârsta copilului (efectul crește în amestec cu fructe de Anason sau Fenicul).

Frunze de Roiniță *(Folium Melissae).*

Infuzie din o linguriță de frunze la o cană de apă; cantitățile de infuzie se prescriu în funcție de vârsta copilului.

Ceai contra colicilor pentru copii

Fructe de Fenicul *(Fructus Foeniculi)*, **fructe de Coriandru** *(Fructus Coriandri)* — carminative; **flori de Mușețel** *(Flores Chamomillae)* — antiseptice, ușor antispastice; **frunze de Mentă** *(Folium Menthae)* — antispastice, calmează durerile și senzația de vomă (Formula Plafar).

Infuzie din o linguriță de amestec la o cană de apă. Se beau 50-100 ml infuzie, de 2-3 ori pe zi, în funcție de vârsta copilului.

DIZENTERIE

Tulburări ale intestinului gros, care se manifestă prin scaune mucosanguinolente sau purulente datorată unor infecții digestive cu germeni patogeni (bacilii dizenterici).

Se recurge la tratamentul indicat de medic, iar bolnavul trebuie să fie izolat fie la domiciliu fie într-un serviciu de boli infecto-contagioase.

În ceea ce privește tratamentul curativ pe lângă medicamentele antiinfecțioase (sulfamide, nitrofuran sau antibiotice specifice) și antispastice, se recomandă hidratarea continuă a organismului cu infuzii sau decocturi din plante medicinale sau cu zeamă de orez. Nu se consumă 24 ore alte alimente.

După încetarea scaunelor (care survine de obicei a doua zi) se recomandă compensarea pierderilor de electroliți (sodiu și potasiu) prin supe de zarzavat, legume fierte apoi prin introducerea treptată a alimentației protidice la început cu ou, carne fiartă, iar apoi treptat printr-o alimentație completă.

Ca adjuvante, în timpul dietei, se recomandă plantele sub formă de ceaiuri medicinale indicate pentru combaterea DIAREEI sau tinctura antispastică descrisă la DURERI ABDOMINALE LA ADULȚI.

ECZEME

Leziuni ale pielii apărute fie primar (ca atare), fie secundar, instalate după unele infecții cutanate de origine microbiană în special stafilococice, streptococice, micotice (ciuperci patogene) sau virale. Pentru stabilirea diagnosticului și recomandarea tratamentului se va recurge la medicul specialist dermatolog. De multe ori eczemele sunt provocate de stări locale alergice, când, pe lângă administrarea medicamentelor antialergice, se pot utiliza specii de plante diuretice, iar extern aplicarea de comprese cu soluții extractive obținute din unele plante.

INT. **Trei frați pătați** *(Herba Violae tricoloris).*

Infuzie din o linguriță de plantă la o cană de apă; se beau 2-3 căni pe zi.

Infuzie din 4 linguri de plantă la o cană de apă; se ia câte o lingură la 3 ore. Se recomandă în special în eczemele de natură alergică.

Rădăcină de Brusture *(Radix Bardanae).*

Infuzie din o lingură de rădăcini la o cană de apă; se beau 2-3 căni pe zi.

Frunze, partea aeriană și rădăcină de Păpădie *(Folium, Herba et Radix Taraxaci)* — acționează, indirect, prin mărirea diurezei cu eliminare de toxine.

Infuzie (din rădăcini se prepară un decoct) din 1-2 lingurițe la o cană de apă; se beau 2-3 căni pe zi.

Rp. **Flori de Mușețel** *(Flores Chamomillae)* — 40 g
Flori de Soc *(Flores Sambuci)* — 30 g
Flori de Tei *(Flores Tiliae)* — 30 g

Infuzie din o lingură de amestec la o cană de apă; se beau 2-3 căni pe zi.

EXT. Pentru eczeme uscate:

Rădăcină de Brusture *(Radix Bardanae)*

Comprese cu infuzie preparată din 2 linguri de rădăcini la o cană de apă.

Pentru eczeme zemuinde:

Flori de Coada șoricelului *(Flores Millefolii).*

Comprese cu infuzie preparată din 2 linguri de flori la o cană de apă.

Flori de Mușețel *(Flores Chamomillae).*

Flori (foarte curate) fin pulverizate, presărate pe zona eczematoasă.

Comprese locale cu infuzie preparată din 3 linguri de flori la o cană de apă.

Flori de Gălbenele *(Flores Calendulae).*

Băi locale sau comprese cu o infuzie preparată din 20-30 g de flori la un litru de apă.

Tinctură din 20 g flori, macerate 8 zile, în 100 ml alcool; se fac comprese cu 10 g tinctură la 100 ml apă fiartă și răcită.

Frunze de Nuc *(Folium Juglandis).*

Băi locale cu decoct preparat din 30-40 g de frunze la un litru de apă.

Băi generale cu decoct preparat din 200 g de frunze la 2 litri apă, care se amestecă în apa de baie.

Rădăcină de Săpunariță sau **Ciuin alb și roșu** *(Radix Gysophyllae (Saponariae albe) et (Saponariae rubrae)).*

Spălături locale cu decoct din 2 lingurițe la o cană.

Rp. **Flori de Coada șoricelului** *(Flores Millefolii)*	
Rădăcină de Tătăneasă *(Radix Symphyti)*	părți egale
Rădăcină de Săpunariță *(Radix Saponariae)*	

Comprese cu decoct din 2 linguri de amestec la o cană de apă. Numai când epiderma nu este lezată.

Produs vegetal antieczematos, de uz extern. Plafar - util în eczeme, dar și în dermatite alergice, prurit.

Se prepară din plante cu acțiune astringentă, epitelizantă și antibacteriană (inhibând dezvoltarea florei patogene).

Coada calului *(Herba Equiseti)*, **frunze de Podbal** *(Folium Farfarae)*, **frunze de Urzică** *(Folium Urticae)*, **Trei frați pătați** *(Herba Violae tricoloris)*, **Cimbru de cultură** *(Herba Thymi vulgaris)*. Părți egale.

Băi generale. Punga de tifon cu plante se înmoaie în 100-150 ml de apă rece, până ce plantele se îmbibă, apoi se face o decocție scurtă (5 minute). După 10 minute decoctul se toarnă în apa de baie. Se fac cure de 18-21 băi, câte o baie la 2 zile.

Băi locale și cataplasme. Acestea se fac direct cu decoctul preparat după modul indicat mai înainte.

EDEME

Se manifestă prin acumularea de lichid seros în țesuturi, fiind cauzate, în general, de tulburări ale circulației limfatice sau sanguine.

Ca adjuvante ale tratamentului de bază prescris de medic se pot utiliza speciile și ceaiurile descrise la „ANTIDIUREZA".

Dintre acestea, mai indicate sunt următoarele:

Frunze de Mesteacăn *(Folium Betulae).*

Infuzie din 2 linguri de frunze la 200 ml de apă; la răcire se adaugă pentru neutralizare un vârf de cuțit de bicarbonat de sodiu. Se lasă 6 ore, apoi se bea în două reprize, la 4 ore interval.

Coada calului *(Herba Equiseti).*

Decoct din o linguriță de plantă la o cană de apă, cantitate care se bea în cursul unei zile.

Teci de Fasole *(Fructus Phaseoli sine seminibus)* — utile și în hidropizie (acumulare de lichid în cavitatea abdominală și țesuturi).

Decoct din o lingură de teci la o cană de apă; se beau 2-3 căni pe zi.

Macerat din 4 linguri de plantă care se lasă o noapte într-un litru de apă și se fierbe până scade aproape la jumătate; cantitatea se bea în cursul unei zile.

Rp. **Splinuță** *(Herba Solidaginis)* — 20 g
Trei frați pătați *(Herba Violae tricoloris)* — 20 g
Rădăcină de Leuștean *(Radix Levistici)* — 30 g
Flori de Salcâm galben japonez *(Flores Sophorae)* — 10 g
Fructe de Anason *(Fructus Anisi)* — 10 g
Fructe de Ienupăr *(Fructus Juniperi)* — 10 g

Decoct din 1 lingură de amestec la o cană de apă; 2-3 căni pe zi.

Rp. **Rădăcină de Boz** *(Radix Ebuli)* — 20 g
Rizomi de Pir medicinal *(Rhizoma Graminis)* — 20 g

Rp. **Coada calului** *(Herba Equiseti)* — 20 g
Frunze de Mesteacăn *(Folium Betulae)* — 20 g
Sulfină *(Herba Meliloti)* — 15 g
Fructe de Ienupăr *(Fructus Juniperi)* — 5 g
Fructe de Măceș *(Fructus Cynosbati)* — 10 g

Infuzie prin fierbere (10 minute) din o lingură de amestec la o cană de apă; 1-3 căni pe zi.

EMFIZEM PULMONAR

Această afecțiune pulmonară se caracterizează prin creșterea anormală a spațiilor interalveolare, prin diminuarea elasticității pulmonare, având ca urmare scăderea ventilației pulmonare și a contracției alveolelor. Boala se caracterizează prin tulburări consecutive, în ceea ce privește oxigenarea alveolară a sângelui manifestată cu: dispnee (sete de aer), tuse, senzație de apăsare toracică etc. Cauzele emfizemului pulmonar pot fi multiple: poluarea continuă a atmosferei din zonele industriale și centrele mari urbane cu traficul rutier mare, cu autovehicule neverificate și cu carburanți de proastă calitate. Astmul bronșic cronic, bronșita cronică, pneumomicozele, tuberculoza pulmonară, fumul de țigară, infecții bacteriene sau virale, boli profesionale (la suflătorii de sticlă, la mineri, sau la instrumentiștii suflători), vârstă înaintată, scleroza pulmonară, etc.

Tratamentul major curativ este greu de reaalizat de aceea cel potrivit este cel profilactic prin evitarea pe cât posibil a cauzelor enumerate mai înainte și în primul rând renunțarea la fumat.

În ceea ce privește fitoterapia se recomandă ca adjuvante

infuziile sau decocturile din plante medicinale care conțin mucilagii, saponozide, uleiuri volatile.

Frunze de Podbal *(Folium Farfarae).*

Infuzie din 1-2 lingurițe la o cană de apă; se beau 2-3 căni pe zi.

Infuzie din 2-3 linguri la o cană de apă; se ia câte o lingură la 2-3 ore.

Rp. **Unguraș** *(Herba Marrubii)* — 20 g
Frunze de Pătlagină *(Folium Plantaginis)* — 30 g
Flori de Ciuboțicaa cucului *(Flores Primulae)* — 5 g
Flori de Lăcrămioară *(Flores Convallariae)* — 15 g
Rădăcină de Ciuboțica cucului *(Radix Primulae)* — 10 g
Isop *(Herba Hyssopi)* — 20 g

Infuzie prin fierbere (10 minute) din o lingură de amestec la o cană de apă; 1-2 căni pe zi, în mai multe reprize.

Rp. **Frunze de Podbal** *(Folium Farfare)* — 60 g
Frunze de Pătlagină *(Folium Plantaginis)* — 20 g
Rădăcină de Lemn dulce *(Radix Liquiritiae)* — 20 g

Infuzie din 2-3 linguri de amestec la o cană de apă; se ia câte o lingură la 2-3 ore.

ENTEROCOLITA

Inflamația mucoasei sau a peretelui intestinului subțire și gros, ce se manifestă prin dureri, diaree și uneori febră.

Ca adjuvante sunt indicate plantele medicinale descrise la COLITA, DIAREE și COLICI ABDOMINALE LA ADULȚI.

EXCITAȚIE SEXUALĂ (ANAFRODISIACE)

În prezent se cunosc foarte multe specii de plante care calmează apetitul sexual exagerat la ambele sexe. Trebuie să subliniem în primul rând faptul că rolul centrilor nervoși în patologia sexuală este predominantă iar manifestările patologice aparțin mai mult bolilor sistemului nervos decât factorilor genetici.

Plantele utilizate pentru diminuarea excitației sexuale exagerate se numesc „anafrodisiace". Din această categorie fac parte:

Conuri de Hamei *(Strobuli Lupuli).*

Infuzie din 1 ½ linguriță la o cană de apă; se beau 2 căni pe zi.

Talpa gâștii *(Herba Leonuri).*

Infuzie din 3 lingurițe la o cană de apă; se beau 1-2 căni pe zi.

Tinctură preparată din 20 g de plantă macerată 8 zile în 100 ml alcool; se iau câte 20-40 picături de 2-3 ori pe zi.

Rp. **Talpa gâștii** *(Herba Leonuri)* — 20 g
Conuri de Hamei *(Strobuli Lupuli)* — 30 g
Flori de Tei *(Flores Tilae)* — 30 g
Rădăcină de Valeriană *(Radix Valerianae)* — 20 g

Infuzie din 1 lingură de amestec la o cană de apă; 1-2 căni pe zi.

FEBRA

Deoarece creşterea febrei peste valorile normale are multiple cauze, se va urmări precizarea cauzală şi abia după aceea combaterea ei.

Ca adjuvante cu efecte antipiretice (antifebrile) se utilizează speciile de plante cu acţiune antitermică, sudorifică sau cu un conţinut bogat în principii amare, prin similitudine cu chinina, cu aspirina din tradiţionala coaje de Salcie, din care se prepară un decoct din o lingură coajă la o cană cu apă. Se beau 2-3 căni pe zi.

Flori de Soc *(Flores Sambuci).*

Infuzie din 1-2 linguriţe de flori la o cană de apă; se beau 3-4 căni pe zi.

Isop *(Herba Hyssopi).*

Infuzie din 1-2 linguriţe de plantă la o cană de apă; se beau 2-3 căni pe zi.

Ţintaură *(Herba Centauri).*

Infuzie din o linguriţă de plantă la o cană de apă care se bea în cursul unei zile, în 3-4 reprize.

Tinctură din 20 g de plantă macerată 8 zile, în 100 ml de alcool; se iau câte 30-40 picături, de 2-3 ori pe zi.

Unguraş *(Herba Marrubii).*

Infuzie din o linguriţă de plantă la o cană de apă; se beau 2-3 căni pe zi.

Infuzie din 2 linguri de plantă la 1 cană; se iau 3-4 linguri pe zi.

Rp. **Flori de Soc** *(Flores Sambuci)* — 20 g
Flori de Tei *(Flores Tiliae)* — 20 g
Ţintaură *(Herba Centauri)* — 10 g

Păpădie *(Herba Taraxaci)* — 20 g
Coajă de Salcie *(Cortex Salicis)* — 15 g
Conuri de Hamei *(Strobuli Lupuli)* — 15 g

Decoct (prin fierbere 10 minute) din o lingură de amestec la o cană de apă; se beau 2-3 căni pe zi.

FISURI ANALE

În acest tip de leziuni dermatologice se recomandă, în special, plantele descrise în tratamentul antihemoroidal (vezi HEMOROIZI).

Se mai recomandă în plus:

Frunze de Mur *(Folium Rubi fruticosi).*

Cataplasme cu infuzie preparată din 2 linguri de frunze mărunțite la o cană de apă.

Muguri de Plop *(Gemmae Populi)* — au proprietăți balsamice.

Băi locale cu infuzie preparată din 15-20 g de muguri la un litru de apă.

Unguent preparat din 20 g de muguri, zdrobiți, macerați timp de 24 ore în 5 ml alcool într-un vas închis; se adaugă apoi 100 g de untură și 5 g de ceară de albine. Se ține pe baie de apă 3 ore, se filtrează și se freacă amestecul până se obține unguentul.

Uleiul se prepară în același mod ca și unguentul, dar în loc de untură și ceară se folosește ulei de floarea-soarelui.

FLICTENE

În cazul flictenelor, leziuni cutanate cu lichid care apar la suprafața pielii, în arsurile cutanate, fie într-o afecțiune dermică

anumită sau în pemfigus se recomandă ca adjuvante:

Flori de Soc *(Flores Sambuci).*

Băi locale sau cataplasme cu infuzie din 40 g de flori la un litru de apă.

Flori de Mușețel *(Flores Chamomillae).*

Băi locale sau cataplasme cu infuzie preparată din 1-2 linguri de flori la o cană de apă.

FURUNCULOZA (FOLICULITA)

Furunculoza este o infecție locală care apare adesea ca afecțiune secundară în anumite boli (diabet, astenie, nevroze) fiind de obicei o infecție la nivelul pielii produsă de stafilococi, față de care organismul și-a pierdut rezistența. Desigur că de primă importanță este tratamentul cauzei primare, iar în tratamentul propriu-zis al furunculozei, în afară de dezinfectante, de antibiotice, autovaccin ș.a., pot fi folosite în uz intern plante diuretice care ajută la eliminarea toxinelor, iar în uz extern, specii emoliente, cu proprietăți maturative (de favorizare a colecției purulente) și antiseptice.

INT. **Trei frați pătați** *(Herba Violae tricoloris).*

Infuzie din o linguriță de plantă la o cană de apă.

Infuzie din 4 linguri de plantă la o cană de apă; se ia câte o lingură la 3 ore.

Rădăcină de Brusture *(Radix Bardanae).*

Infuzie din 2-4 linguri de rădacini la un litru de apă, cantitate care se bea în cursul unei zile.

Partea aeriană și rădăcină de Cicoare *(Herba et Radix Cichorii).*

Infuzie (în cazul părții aeriene) din 8-15 g la un litru de apă, sau decoct (în cazul rădăcinii) din 15-40 g la un litru de

apă, cantitate care se bea în cursul unei zile.

Tot pentru uz intern se recomandă urmatoarea formulă:

Rp.	**Măceşe** *(Fructus Cynosbati)*	— 20 g
	Frunze de Nuc *(Folium Juglandis)*	— 20 g
	Froaze de Urzică *(Folium Urticae)*	— 30 g
	Trei fraţi pătaţi *(Herba Violae tricoloris)*	— 20 g
	Flori de Soc *(Flores Sambuci)*	— 10 g

Din amestecul de plante se prepară o infuzie, folosind 3 linguri la 1 litru de apă; întreaga cantitate se bea într-o zi.

Se recomandă o „cură" cu drojdie de bere proaspătă 2-3 g de trei ori pe zi.

EXT. **Făină de In** *(Farina Lini)* — cu rol în calmarea durerilor, dar şi în fluidificarea şi evacuarea colecţiei purulente.

Cataplasme din făină de In amestecată cu apă fierbinte până se face o pastă ce se pune între două bucăţi de pânză şi se aplică pe locul bolnav. Se menţin în permanenţă calde timp de 2-3 ore. Pentru creşterea acţiunii antiseptice, se adaugă la făina de In şi Muşeţel pulverizat.

Flori de Muşeţel *(Flores Chamomillae).*

Cataplasme cu infuzie din 3 linguri de flori la o cană de apă.

Flori de Soc *(Flores Sambuci)* — cu proprietăţi maturative.

Băi locale sau cataplasme cu infuzie din 40 g de flori la un litru de apă.

Frunze de Nalbă *(Folium Malvae)* — sunt emoliente (datorită mucilagiilor) de asemenea calmante şi mai ales maturative.

Cataplasme din frunze, opărite cu apă şi aplicate ca atare.

Frunze de Pătlagină *(Folium Plantaginis).*

Cataplasme cu frunze proaspete, uşor strivite prin presare cu o sticlă.

În furunculoză este utilă administrarea zilnică în cură internă a 2-5 g de drojdie de bere.

GASTRITE HIPERACIDE

Se recomandă plante cu principii active slab alcaline, antiinflamatoare, cicatrizante şi calmante.

Infuziile şi decocturile se beau, de obicei, neîndulcite şi de preferat între mese.

Pentru formele incipiente de gastrite hiperacide se recomandă:

Flori de Salcâm *(Flores Acaciae)* care au şi proprietatea de a combate aciditatea gastrică dar şi de a calma senzaţiile de pirozis (arsuri de stomac), utilizându-se în cure de lungă durată, chiar şi ca ceai alimentar.

Infuzie din 2 linguriţe de flori la o cană de apă; se beau 2 căni pe zi, de preferat între mese.

Frunze de Zmeur *(Foluim Rubi idaei)* contribuie la micşorarea acidităţii.

Infuzie din o linguriţă de frunze la o cană de apă; se beau 2-3 căni pe zi.

Ca adjuvante în ulcerele gastrice şi în formele mai evoluate de gastrită se recomandă:

Flori de Gălbenele *(Flores Calendulae),* au proprietăţi cicatrizante şi calmante, fiind indicate, în ulcerul duodenal.

Infuzie din 2 linguriţe de flori la o cană de apă, cantitate care se bea în cursul unei zile, de preferinţă pe stomacul gol.

Frunze de Pătlagină *(Foluim Plantaginis)* — cu acțiune cicatrizantă și antibacteriană.

Pulbere — câte 2-3 vârfuri de cuțit, de 2-3 ori pe zi.

Infuzie din 2 linguri de frunze la o cană de apă; se ia câte o lingură la 3 ore.

Rizomi de Obligeană *(Rhizoma Calami)* acționează ca pansament gastric, favorizând epitelizarea ulcerațiilor gastro-intestinale.

Pulbere — câte un vârf de cuțit de 2-3 ori pe zi între mese.

Decoct din o linguriță la o cană de apă, cantitate care se bea în 2-3 reprize între mese.

Sunătoare *(Herba Hyperici)* are remarcabile proprietăți cicatrizante.

Infuzie din 1-2 lingurițe de plantă la o cană de apă; se bea de 2 ori pe zi.

În medicina tradițională se folosește cu bune rezultate uleiul preparat din amestecul a 20 g de plantă umectată cu 20 ml de alcool; după 12 ore, se adaugă 200 g de ulei și se ține 2 ore pe baia de apă, agitându-se. Se lasă 2-3 zile și se filtrează printr-o pânză. Se păstrează la întuneric și răcoare. Se administrează câte o linguriță între mese.

Rădăcină de Lemn dulce *(Radix Liquiritiae)* are proprietăți antiinflamatorii, antiulceroase și cicatrizante. Macerat la rece din ½ linguriță de rădăcină la o cană de apă; se bea în cursul unei zile.

Coada calului *(Herba Equiseti)* contribuie la neutralizarea acidității gastrice crescute.

Decoct din o linguriță de plantă la o cană de apă; se beau în cursul unei zile 2-3 căni.

Este utilă și asocierea unor plante cu acțiune antispetică și calmantă;

Flori de Mușețel *(Flores Chamomillae).*

Infuzie din 1-2 lingurițe de flori la o cană de apă; se beau 1-2 căni pe zi, pe stomacul gol.

Extracție dublă: se macerează la rece timp de 30 minute 1-2 lingurițe de flori în ½ cană de apă; se filtrează, iar florile se infuzează cu altă ½ cană de apă dată în clocot. Cele două lichide se amestecă; se bea în cursul unei zile, în două reprize, pe stomacul gol.

Ceai gastric 1

Flori de Gălbenele *(Flores Calendulae)* — cicatrizante; **flori de Mușețel** *(Flores Chamomillae),* **flori de Coada șoricelului** *(Flores Millefolii)* — antiseptice, calmante, carminative; **rădăcină de Valeriană** *(Radix Valerianae),* **frunze de Mentă** *(Folium Menthae),* **Păpădie** *(Herba Taraxaci)* — antiseptice, antispastice, (Formula Plafar).

Infuzie din 2 lingurițe de amestec la o cană de apă; se beau 2 căni pe zi.

Ceai gastric 2

În afara de *Flores Calendulae* și *Flores Millefolii* (din formula 1) mai intră: **Sunătoare** *(Herba Hyperici)* cicatrizant, calmant, stomachic; **Troscot** *(Herba Polygoni)* — antidiareic; **Țintaură** *(Herba Centauri)** — stomachic; **frunze de Fenicul** *(Folium Foeniculi),* **fructe de Coriandru** *(Fructus Coriandri)* — carminative (Formula Plafar).

---

* Propunem scoaterea din formulă a **Țintaurei** care datorită substanțelor amare favorizează secrețiile gastro intestinale.

Infuzie din 1-1 ½ linguriță de amestec la o cană de apă; se beau 2 căni pe zi, între mese, de preferință alternând formula 1 cu formula 2.

Ceai gastric calmant (ceai hiposecretor calmant) — Formula nouă Plafar.

Flori de Salcâm *(Flores Acaciae)* — neutralizant, înlătură senzațiile de pirozis (arsuri gastrice); **rădăcină de Tătăneasă** *(Radix Symphyti)** — cicatrizant; **Coada calului** *(Herba Equiseti)* — neutralizant; **rădăcină de Valeriană** *(Radix Valerianae)* — antispastic; **Mătăciune** *(Herba Dracocephali)* — antispastic, antiseptic, carminativ și stomachic.

Infuzie din o lingură de amestec la o cană de apă; 2-3 căni pe zi, la o oră după mesele principale.

Ceai gastric cicatrizant

Reunește plantele ce se găsesc în celelalte formule, recomandate, acțiunea principală având-o **florile de Gălbenele** *(Flores Calendulae)*, efectele fiind completate de **florile de Mușețel** *(Flores Chamomillae)*, **florile de Coada șoricelului** *(Flores Millefolii)*, **Sunătoare** *(Herba Hyperici)* și **florile de Nalbă** *(Folium Malvae)*; amestecul de plante se face în proporții egale.

Infuzie, din o lingură de amestec la o cană de apă; 2-3 căni pe zi, între mese.

Alte rețete:

Rp. **Flori de Găbenele** *(Flores Calendulae)* — 40 g
Sunătoare *(Herba Hyperici)* — 30 g

* Propunem scoaterea din formulă a **rădăcinii de Tătăneasă** care este genotoxică, carcinogenetică și hepatotoxică

Rp. **Flori de Mușețel** *(Flores Chamomillae)* sau
Flori de Coada șoricelului *(Flores Millefolii)* — 30 g

Infuzie din o lingură de amestec la o cană de apă; se beau 2-3 căni pe zi, între mese.

Rp. **Flori de Nalbă** *(Flores Malvae)* — 30 g
Flori de Mușețel *(Flores Chamomillae)* — 15 g
Flori de Gălbenele *(Flores Calendulae)* — 30 g
Rădăcină de Lemn dulce *(Radix Liquiritiae)* — 10 g
Fructe de Coriandru *(Fructus Coriandri)* — 5 g
Conuri de Hamei *(Strobuli Lupuli)* — 10 g

Infuzie din o lingură de amestec la o cană de apă; se beau 2-3 căni pe zi, în mai multe reprize, între mese.

OBSERVAȚIE

Atât în tratamentul gastritelor hiperacide, cât și în ulcer, rezultate bune se obțin cu sucul celular de varză albă (Brassica oleracea L. var capitata). În acest scop, se rade o varză, se pune puțină sare, se lasă în repaus ½ oră. Se stoarce obținându-se aproximativ 1 pahar de suc celular. Se bea zilnic 1 pahar, între mese, timp de 1 lună. Metoda cea mai bună este folosirea storcătoarelor electrice de tip Turmix sau Mixer.

GASTROENTERITA

În această afecțiune în care atât mucoasa gastrică, cât și cea intestinală sunt inflamate în același timp, se recomandă speciile de plante și ceaiurile medicinale menționate la „GASTRITELE HIPERACIDE" și la

„COLITĂ", evitându-se în principal plantele medicinale ce conțin principii amare (**Coada șoricelului, Pelinul, Țintaura, Păpădia**, etc.).

GINGIVITE

Se manifestă prin inflamația și congestia gingiilor, secreții, uneori sângerare sau chiar ulcerații gingivale. Se utilizează plante antiseptice, astringente, calmante și emoliente.

Flori de Mușcțel *(Flores Chamomillae).*

Infuzie din 3 linguri de flori la o cană de apă cu care se clătește gura și care se ține călduță în gură, câte 5 minute la fiecare ½ oră.

Frunze de Salvie *(Folium Salviae).*

Infuzie preparată din 2 lingurițe de frunze la 100 ml de apă. Se procedează la fel ca în cazul infuziei de Flori de Mușețel.

Sunătoare *(Herba Hyperici).*

Se clătește gura cu infuzie preparată din 2 linguri de plantă la 200 ml de apă.

Rădăcină de Cerențel *(Radix Gei).*

Decoct din 2 lingurițe de rădăcini la o cană de apă; se ține în gură, călduț; se mai folosește și pentru tamponarea cu vată a zonelor afectate.

Coada racului *(Herba Anserinae).*

Spălături locale cu infuzie sau decoct preparat dintr-o lingură de plantă la o cană de apă.

Ceai pentru gargară.

Flori de Mușcțel *(Flores Chamomillae)*, **Cimbrișor** *(Herba Serpylli)*, **frunze de Salvie** *(Folium Salviae)*

antiinflamatoare și dezinfectante; **frunze de Nalbă mare** *(Folium Althaeae)* — emoliente; **capsule de Mac** *(Capita Papaveris)* — ușor anestezice; **rădăcină de Cerențel** *(Radix Gei)* — astringentă și hemostatică. (Formula Plafar).

Gargară cu infuzie preparată din 2 lingurițe de amestec la o cană de apă.

Un ceai medicinal cu acțiune emolientă, dezinfectantă și calmantă, este următorul:

Rp. **Frunze de Nalbă mare** *(Folium Althaeae)* — 20 g
Rădăcină de Tătăneasă *(Radix Symphyti)* — 20 g
Flori de Levănțică *(Flores Lavandulae)* — 20 g
Cerențel *(Radix Gei)* — 40 g

Gargară și spălături locale cu o infuzie preparată din o linguriță de amestec la o cană de apă.

GRIPA, GUTURAIUL

Afecțiune acută produsă de virusul gripal, care se manifestă prin rinoree (guturai), febră, cefalee, indispoziție, oboseală, dureri articulare etc.

Guturaiul, produs de rinoviruși, cunoscut și sub numele de coriză, se datorează inflamației mucoasei nazale, favorizată de frig și umezeală.

Ca adjuvante în gripă și guturai, se recomandă următoarele plante:

Flori de Tei *(Flores Tiliae)*.

Infuzie din 1–2 lingurițe de flori la o cană de apă; se beau 2–3 căni pe zi.

Flori de Soc *(Flores Sambuci)*.

Infuzie din 1–2 lingurițe de flori la o cană de apă; se beau 2–3 căni pe zi.

Flori și rădăcină de Ciuboțica cucului *(Flores et Radix Primulae).*

Se recomandă în special și în cazul în care afecțiunea este însoțită de tuse frecventă.

Infuzie (din flori) sau decoct (din rădăcini) dintr-o linguriță la o cană de apă; se beau 2–3 căni pe zi.

Isop *(Herba Hyssopi).*

Infuzie din 1–2 lingurițe de plantă la o cană de apă; se beau 2–3 căni pe zi.

Coajă de Salcie *(Cortex Salicis).*

Decoct din 2 linguri de coajă la o cană de apă; se beau 3–4 linguri pe zi.

Unguraș *(Herba Marrubii).*

Infuzie din o linguriță de plantă la o cană de apă; se beau 2–3 căni pe zi.

Infuzie din 2 linguri de plantă la o cană de apă; se iau 2–3 linguri pe zi.

Rp. **Scorțișoară** *(Cortex Cinnamomii)* — 10 g
Flori de Soc *(Flores Sambuci)* — 30 g
Sovârv *(Herba Origani)* — 30 g
Cimbrișor *(Herba Serpylli)* — 10 g
Rădăcină de Cerențel *(Radix Gei)* —20 g

Infuzie din o linguriță de amestec la o cană de apă; se beau 2–3 căni pe zi, îndulcite cu miere.

Rp. **Flori de Soc** *(Flores Sambuci)* — 20 g
Flori de Tei *(Flores Tiliae)* — 30 g
Țintaură *(Herba Centauri)* — 10 g
Păpădie *(Herba Taraxaci)* — 10 g

Rp. **Coajă de Salcie** *(Cortex Salicis)* —20 g
Conuri de Hamei *(Strobuli Lupuli)* — 20 g

Decoct (prin fierbere 5 minute) din 1 lingură de amestec la o cană de apă; se beau 2–3 căni pe zi, îndulcite cu miere.

Rp. **Flori de Mușețel** *(Flores Chamomillae)* — 20 g
Flori de Soc *(Flores Sambuci)* — 20 g
Flori de Tei *(Flores Tiliae)* — 20 g
Sovârve *(Herba Origani)* — 30 g
Cimbrișor *(Herba Serpylli)* — 10 g

Infuzie din 2 lingurițe de amestec la o cană de apă; se beau 2–3 căni pe zi.

O rețetă fitoterapeutică care vindecă guturaiul sau stările gripale în maximum 48 ore este următoarea:

Rp. **Scorțișoară** *(Cortex Cinnamomii)* — 10 g
Cuișoare *(Flores Caryophylli)* — 5 g
Piper negru *(Fructus Piper nigri)* — 5 g
Fructe de Coriandru *(Fructus Coriandri)* — 20 g
Fructe de Fenicul *(Fructus Foeniculi)* — 20 g
Sovârv *(Herba Origani)* — 15 g
Flori de Mușețel *(Flores Chamomillae)* — 15 g
Flori de Tei *(Flores Tiliae)* — 10 g

Din acest amestec se prepară o infuzie folosind o lingură amestec de plante la o cană de apă. Se iau 3 căni pe zi îndulcite cu miere (sau zahăr); la fiecare cană se adaugă sucul de la o jumătate de lămâie.

GUTA

Boală caracterizată prin creşterea concentrației acidului uric în sânge și depunerea de urați, în special, la nivelul articulațiilor. Pe lângă tratamentul de bază cu colchicină, extrasă din Brândușa de toamnă și cu alte medicamente prescrise de medic, se pot utiliza, în cure de lungă durată, unele plante medicinale, în special cele cu acțiune diuretică.

Frunze de Frasin *(Folium Fraxini)*.

Infuzie din 1-2 linguri de frunze la o cană de apă; se beau 2-3 căni pe zi, timp de 3 săptămâni.

Frunze de Mesteacăn *(Folium Betuale)*.

Infuzie din 2 linguri de frunze la o cană de apă; după ce ajunge la temperatura de 40°C, se adaugă un vârf de cuțit de bicarbonat de sodiu și se lasă apoi în repaus 6 ore. Se bea în 2 reprize, la 4 ore interval. Se face o cură de o lună și apoi se poate relua după o lună de pauză.

Coada calului *(Herba Equiseti)*.

Decoct din o linguriță de plante la o cană de apă; se beau 3-4 căni pe zi, timp de 3-4 săptămâni.

Troscot *(Herba Polygoni)*.

Infuzie din 1-2 lingurițe de plantă la o cană de apă; se beau 2-3 căni pe zi.

Infuzie din 4 linguri de plantă la o cană de apă; se iau 3-4 linguri pe zi.

Rizomi de Pir medicinal *(Rhizoma Graminis)*.

Infuzie sau decoct, din o linguriță la o cană de apă; se beau 3–4 căni pe zi, timp de 2 săptămâni.

Rădăcină de Iarbă mare *(Radix Inulae)*.

Decoct din 3 linguri de rădăcini la o cană de apă; se iau 3–4 linguri pe zi, timp de 2 săptămâni.

Rădăcină de Osul Iepurelui *(Radix Ononidis)*.

Decoct din o lingură de rădăcină la o cană de apă; se beau 3 căni pe zi, timp de 2 săptămâni.

Fructe de Cătină *(Fructus Hippophae)* au proprietăți deosebit de utile ca vitaminizante și diuretice (prin care contribuie la eliminarea toxinelor și uraților).

Infuzie din 1–2 lingurițe de fructe la o cană de apă; se beau 2 căni pe zi, timp de o lună.

Rp.		
	Flori de Soc *(Flores Sambuci)*	— 20 g
	Flori de Tei *(Flores Tiliae)*	— 20 g
	Frunze de Mesteacăn *(Folium Betulae)*	— 30 g
	Frunze de Urzică *(Folium Urticae)*	— 30 g

Infuzie din 1–½ linguriță de amestec la o cană de apă; se beau 2–3 căni pe zi. Se face o cură de o lună.

Rp.		
	Frunze de Mesteacăn *(Folium Betulae)*	— 30 g
	Rădăcină de Osul iepurelui *(Radix Ononidis)*	— 30 g
	Măceșe *(Fructus Cynosbati)*	— 30 g
	Fructe de Ienupăr *(Fructus Juniperi)*	— 10 g

Decoct din o lingură de amestec la o cană de apă; se beau la prânz 1–2 căni de infuzie caldă, timp de 2 săptămâni.

Rp.		
	Flori de Levănțică *(Flores Lavandulae)*	— 15 g
	Flori de Soc *(Flores Sambuci)*	— 25 g
	Sunătoare *(Herba Hyperici)*	— 15 g
	Rădăcină de Brusture *(Radix Bardanae)*	— 15 g

Rizomi de Pir medicinal *(Rhizoma Graminis)* — 20 g
Fructe de Ienupăr *(Fructus Juniperi)* — 10 g

Infuzie din o lingură de amestec la o cană de apă; se beau la prânz 1–2 căni de infuzie caldă, timp de 2 săptămâni.

HELMINTIAZELE

Boli provocate de diferiți paraziți intestinali.

INT. **Cimbrișor sau Cimbru de cultură** *(Herba Serpylli et Thymi vulgaris)* — acționează în helmintiaze datorită uleiului volatil bogat în timol (ascaridoze, lambliaze).

Infuzie din 2 linguri la o cană de apă; se beau 2 căni pe zi.

Fructe de Anason *(Fructus Anisi)*.

Infuzie din 2 lingurițe de fructe la 100 ml de apă; se bea dimineața, pe stomacul gol.

Flori de Coada șoricelului *(Flores Millefolii)*.

Infuzie din 2 linguri de flori la 100 ml de apă. Se bea neîndulcită, dimineața pe stomacul gol.

Coajă de Crușin *(Cortex Frangulae)* intensifică peristaltismul intestinal, favorizează eliminarea paraziților după tratamentul cu antihelmintice.

Pulbere — câte un vârf de cuțit de 2–3 ori pe zi.

Decoct din o lingură de coajă la o cană de apă; se bea seara. Nu se va folosi mai mult de 7 zile pe lună.

Rădăcină din Ghințură *(Radix Gentianae)*.

Infuzie sau decoct din o linguriță de rădăcini la un litru de apă; se bea de 2 ori pe zi, câte o jumătate de cană.

Tinctură din 20 g de rădăcini macerate 7–8 zile, în 100 ml de alcool; se iau câte 10–15 picături în apă, de 2 ori pe zi.

Făină din pulpă de Măceșe *(Fructus Cynosbati)*.

Se face un amestec cu miere (2 părţi făină de fructe şi o parte miere), din care se iau 2–3 linguriţe pe zi.

Cu acţiune electivă asupra oxiurilor se recomandă:

Pelin *(Herba Absinthii).*

Pulbere 2–3 g în amestec cu miere; se ia dimineaţa, pe stomacul gol. Maximum 7 zile pe lună.

Cu acţiune electivă asupra ascarizilor (limbricilor):

Rădăcină de Iarbă mare *(Radix Inulae).*

Decoct din 4 linguri de rădăcini la o cană de apă; se iau 3–4 linguri pe zi.

Rp. **Coajă de Cruşin** *(Cortex Frangulae)* — 50 g
Pelin *(Herba Absinthii)* — 40 g
Fructe de Fenicul *(Fructus Foeniculi)* — 10 g

Decoct din 2 linguriţe de amestec la o cană şi jumătate de apă, cantitate care se bea în întregime dimineaţa pe stomacul gol. Nu se va folosi mai mult de 7 zile pe lună.

Rp. **Coajă de Cruşin** *(Cortex Frangulae)* — 30 g
Pelin *(Herba Absinthii)* — 30 g
Frunze de Mentă *(Folium Menthae)* — 30 g
Flori de Muşeţel *(Flores Chamomillae)* — 10 g

Decoct din 2 linguriţe de amestec la o cană şi jumătate de apă; se bea dimineaţa, pe stomacul gol. Nu se va folosi mai mult de 7 zile pe lună.

Rp. **Pelin** *(Herba Absinthii)* — 30 g
Rădăcină de Ghinţură *(Radix Gentianae)* — 10 g
Flori de Muşeţel *(Flores Chamomillae)* — 20 g
Ţintaură *(Herba Centauri)* — 10 g

Rădăcină de Valeriană *(Radix Valerianae)* --- 30 g

Decoct din o lingură de amestec la o cană de apă; se bea dimineața și seara câte o jumătate de cană de decoct cald.

EXT. Contra oxiurilor:

Pelin *(Herba Absinthii).*

Băi locale perianale cu infuzie preparată din 20–30 g plantă la un litru de apă.

Clisme cu 20–30 g la un litru de apă (de preferat să i se adauge și Mușețel).

Rădăcină de Ipcărige și de Săpunariță *(Radix Gypsophyllae et Saponariae).*

Băi locale perianale cu decoct preparat din 20–40 g la un lilru de apă.

OBSERVAȚIE. În helminitiaze se pot utiliza intern și semințele de dovleac (decorticate și mărunțite, amestecate cu miere sau lapte). Usturoiul se recomandă contra oxiurilor.

Pentru combaterea giardiozei se recomandă produsul GIARDINOCID preparat de Plafar Cluj după un brevet românesc.

HEMORAGII

Se caracterizează prin ieșirea sângelui din vase și trecerea în țesuturi (hemoragii interne) sau în afară (externe). Pentru cele interne se va apela întotdeauna și de urgență la medic. Pentru hemoragiile externe ușoare, se utilizează plante ce conțin taninuri și vitamina K, sub formă de infuzie și, în special, în tratamentul local, extern, prin tamponări locale sau cataplasme.

Coajă de Stejar *(Cortex Quercus).*

Cataplasme călduțe cu decoct preparat din 2–3 linguri de coajă la o cană de apă.

Coajă de Salcie *(Cortex Salicis).*

Tamponări locale și cataplasme călduțe cu decoct preparat din 2–3 linguri de coajă la o cană de apă.

Flori și rădăcină de Ciuboțica cucului *(Flores et Radix Primulae).*

Cataplasme călduțe cu infuzie din 1–2 lingurițe de flori la o cană de apă sau decoct din o linguriță de rădăcini la o cană de apă.

Răchitan *(Herba Salicariae).*

Cataplasme călduțe cu decoct preparat din 4 linguri de plantă la o cană de apă.

Pentru hemoragiile interne, ușoare, până la ajutorul medical, se pot administra și în cură internă bolnavului, următoarele infuzii:

Frunze de Pătlagină *(Folium Plantaginis).*

Infuzie din o linguriță de frunze la o cană de apă; se beau 2 căni pe zi.

Coada racului *(Herba Anserinae).*

Infuzie sau decoct din o lingură de plantă la o cană de apă; se beau 2 căni pe zi.

Răchitan *(Herba Salicariae).*

Infuzie din o linguriță de plantă la o cană de apă; se beau 2–3 căni pe zi.

Rădăcină de Cerențel *(Radix Gei).*

Decoct din 2 lingurițe de radăcini la o cană de apă; se bea neîndulcit dimineața, pe stomacul gol.

Rădăcină de Brusture *(Radix Bardanae).*

Decoct din 1–2 lingurițe de rădăcini la o cană de apă; se beau 2–3 căni pe zi.

Frunze de Urzică *(Folium Urticae).*

Infuzie din o lingură de frunze la o cană de apă; se beau 2–3 căni pe zi.

Mătase de Porumb *(Stignata Maydis).*

Infuzie din 2 linguri la o cană de apă; se ia câte o lingură la 3 ore.

Rp. **Frunze de Urzică** *(Folium Urticae)* — 30 g
Coada racului *(Herba Anserinae)* — 20 g
Răchitan *(Herba Salicariae)* — 40 g
Mătase de Porumb *(Stigmata Maydis)* — 10 g

Infuzie (sau decoct prin fierbere 5 minute) din o lingură de amestec la o cană de apă; se beau 2 căni pe zi, dintre care una dimineaţa, pe stomacul gol.

Pentru hemoragiile uterine, vezi: METRORAGII.

HEMOROIZI

Tumefieri dureroase, uneori sanguinolente, ale venelor regiunii recto-anale (hemoroidale) datorate procesului inflamator.

Se recomandă un tratament mixt cu plante medicinale: intern şi extern.

INT. **Flori de Coada şoricelului** *(Flores Millefolii).*

Infuzie din 2 linguri de flori la ½ l de apă, cantitate care se bea în cursul unei zile. În caz de constipaţie, se adaugă şi coajă de Cruşin 10% *(Cortex Frangulae)* şi fructe de Fenicul 10% *(Finctus Foeniculi).*

Frunze de Urzică *(Folium Urticae)* se recomandă în hemoroizi pentru oprirea hemoragiilor, în amestec 1:1 cu, **flori de Muşeţel** *(Flores Chamomillae).*

Infuzie din o lingură la o cană de apă; se beau 2–3 căni pe zi.

Rădăcină de Cerențel *(Radix Gei).*

Decoct din 2 lingurițe de rădăcini la o cană de apă, îndulcit cu edulcoranți aprobați de Ministerul Sănătății sau neîndulcit. Se bea pe stomacul gol.

Ceai laxativ antihemoroidal.

Coajă de Crușin *(Cortex Frangulae)* — laxativ; **flori de Coada șoricelului** *(Flores Millefolii)* — antiseptic, hemostatic și calmant al durerilor (Formula Plafar).

Decoct din 1–1 ½ linguriță de amestec la o cană de apă; se beau 2 căni pe zi, una dimineața, pe stomacul gol, alta seara la culcare.

Rp.		
	Flori de Coada șoricelului *(Flores Millefolii)*	— 20 g
	Flori de Mușețel *(Flores Chamomillae)*	— 10 g
	Frunze de Nuc *(Folium Juglandis)*	— 10 g
	Sunătoare *(Herba Hyperici)*	— 10 g
	Păpădie *(Herba Taraxaci)*	— 10 g
	Coajă de Crușin *(Cortex Frangulae)*	— 20 g
	Frunze de Urzică *(Folium Urticae)*	— 20 g

Infuzie (5 minute) din o lingură de amestec la o cană de apă; se beau 2–3 căni pe zi.

EXT. **Flori de Mușețel** *(Flores Chamomillae).*

Calaplasme sau băi locale cu infuzie din 3 linguri de flori la 200 ml de apă.

Flori de Coada șoricelului *(Flores Millefolii).*

Comprese cu infuzie preparată din 2 linguri de flori la o cană de apă.

Băi locale cu 30–60 g de flori la un litru de apă. Se recomandă a se adauga **rădădnă de Tătăneasă** *(Radix Symphyti)* 30%.

Frunze de Nalbă *(Folium Malvae).*

Clismă cu infuzie preparată din 2 lingurițe de frunze la o cană de apă.

Frunze de Mur *(Foluim Rubi fruticosi).*

Cataplasme cu infuzie din 2 linguri de frunze la o cană de apă.

Rădăcină de Tătăneasă *(Radix Symphyti)* are acțiune cicatrizantă și decongestivă. Numai extern.

Băi locale sau cataplasme cu decoct preparat din 4–5 linguri dc rădăcini la o cană de apă.

Coajă de Salcie *(Cortex Salicis)* se recomandă pentru proprietățile sale hemostatice.

Băi locale cu decoct preparat din 40 g de coajă la un litru de apă.

Coajă de Stejar *(Cortex Quercus)* este un puternic astringent.

Băi locale cu decoct preparat din 20–30 g de coajă la un litru de apă.

Muguri de Plop *(Gemmae Populi)* au proprietăți antiseptice, cicatrizante și calmante.

Băi locale cu infuzie preparată din 15–20 g de muguri la un litru de apă.

Unguent din 20 g de muguri zdrobiți care se umectează cu 15 ml de alcool, lăsându-se la macerat 24 ore într-un vas închis. Se adaugă 100 g de untură de porc și 5 g de ceară de

albine şi se ţine 3 ore pe baia de apă. Se filtrează, apoi se freacă până se obţine unguentul.

Uleiul se obţine la fel, dar în loc de untură şi ceară de albine se foloseşte ulei comestibil. Tot pentru uzul extern se recomandă urmatoarea formulă:

Rp. **Coajă de Stejar** *(Cortex Quercus)* — 20 g
Rădăcină de Tătăneasă *(Radix Symphyti)* — 20 g
Flori de Muşeţel *(Flores Chamomillae)* — 20 g
Flori de Arnică *(Flores Arnicae)* — 20 g
Pelin *(Herba Absinthi)* — 10 g
Sovârv *(Herba Origani)* — 10 g

Din acest amestec se iau 2 linguri care se umectează cu 4 linguri de alcool şi se lasă într-un vas acoperit timp de 8–10 ore. Se infuzează apoi cu 100 ml de apă. Se filtrează. Se fac badijonări seara, iar peste noapte se aplică un unguent pe bază de muguri de Plop. Vezi FISURI ANALE. Tratamentul este indicat şi pentru fisurile anale.

HEPATITA ACUTĂ ŞI CRONICĂ

Afecţiune inflamatorie a ficatului, de obicei datorată infecţiei virale. De regulă se respecta tratamentul şi regimul alimeatar prescris de medic. În hepatita cronică, alături de regimul prescris de medic se pot utiliza speciile de plante medicinale enumerate la COLICI HEPATO-BILIARE.

În plus ca hepatoprotectoare se recomandă:

Fructe de Armurariu *(Fructus Cardui Mariani)*.

Infuzie din 1 ½ linguriţă de fructe măcinate la o cană de

apă. Se beau 2 căni pe zi; prima înainte de micul dejun, stându-se culcat pe partea dreaptă 20 minute. A doua cană se bea în două rânduri: ½ cană după masa de prânz și ½ cană după masa de seară. Curele durează 2 săptămâni, cu o pauză de 2 săptămâni. Fructele de Armurariu se macină pentru maximum 24 ore.

Cimbru de cultură *(Herba Thymi).*

Infuzie din o linguriță de plantă la o cană de apă; se beau 1–2 căni pe zi.

Sulfină *(Herba Meliloti).*

Infuzie din o linguriță de plantă la o cană de apă; se beau 1–2 căni pe zi.

Sunătoare *(Herba Hyperici).*

Infuzie din 2 lingurițe de plantă la o cană de apă; se beau 2–3 căni pe zi.

Flori de Coada șoricelului *(Flores Milefolii).*

Infuzie din 2 linguri de flori la ½ litru de apă, cantitate care se bea în cursul unei zile, după mesele principale.

Rp.		
	Sunătoare *(Herba Hyperici)*	— 25 g
	Rostopască *(Herba Chelidonii)*	— 10 g
	Flori de Coada șoricelului *(Flores Millefolii)*	— 15 g
	Mentă *(Herba Menthae)*	— 15 g
	Cimbrișor *(Herba Serpyli)*	— 10 g
	Sulfină *(Herba Meliloti)*	— 25 g

Infuzie din o lingură de amestec la o cană de apă; se beau 2 căni pe zi, după mesele principale.

HIDROPIZIE (ANASARCĂ)

Afecţiune caracterizată prin acumularea lichidelor seroase în unele cavităţi preformate.

Ca adjuvante, alături de tratamentul prescris de medic, se recomandă plante medicinale cu proprietăţi diuretice şi sudorifice.

Frunze de Mesteacăn *(Folium Betulae).*

Infuzie din 2 linguriţe de frunze la o cană de apă; se lasă să se răcească până la 40°C, se adaugă un vârf de cuţit de bicarbonat de sodiu. După 6 ore cantitatea de infuzie se bea în 2 reprize, la 4 ore interval.

Flori de Soc *(Flores Sambuci).*

Infuzie din 1–2 linguriţe de flori la o cană de apă; se beau până la 3–4 căni pe zi.

Frunze de Urzică *(Folium Urticae).*

Infuzie din o lingură de frunze la o cană de apă; se beau 2–3 căni pe zi.

Frunze de Tarhon *(Folium Dracunculi)* — produc o diurează puternică însoţită de eliminare de toxine.

Infuzie din o linguriţă de frunze la o cană de apă; se beau 2–3 căni pe zi.

Rădăcină de Osul iepurelui *(Radix Ononidis).*

Decoct din o lingură de rădăcină la o cană de apă; se beau 3 căni pe zi.

Mătase de Porumb *(Stigmata Maydis).*

Infuzie din o linguriţă la o cană de apă; se beau 2–3 căni pe zi.

Infuzie din 2 linguri la o cană de apă; se ia câte o lingură la 3 ore.

Isop *(Herba Hyssopi).*

Infuzie din 2 linguri la o cană de apă; se ia câte o lingură la 3 ore.

Tinctură din 20 g de plantă macerată 7 zile, în 100 ml de alcool 70⁰, din care se iau câte 15–20 picături de 3 ori pe zi.

Nu se fac cure de lungă durată, deoarece pot produce tulburări nervoase și digestive. Contraindicat la gravide și femei care alăptează.

HIPERTENSIUNE ARTERIALĂ

Boală caracterizată prin creșterea tensiunii arteriale peste limitele normale medii.

Alături de unii alcaioizi din plante sau alte substanțe active utilizate de fitoterapie sau de tratamentul chimioterapeutic, o serie de plante medicinale sau de ceaiuri medicinale folosite sub formă de infuzii, macerate sau tincturi, în cure de durată, înlătură sau ameliorează efectele secundare produse de această boală.

Talpa gâștii *(Herba Leonuri)* are proprietatea de a scădea tensiunea prin reglarea ritmului cardiac și a presiunii sanguine. Are și efecte sedative remarcabile.

Infuzie preparată din 3 linguri de plantă la o cană de apă; se iau 3–5 linguri pe zi.

Tinctură preparată din 20 g de plantă macerată, timp de 8 zile, în 100 ml alcool de 70⁰; se iau câte 20–40 picături de 2–3 ori pe zi.

Flori, frunze și fructe de Păducel *(Flores, Folium et Fructus Crataegi).*

Infuzie din o linguriță la o cană de apă, cantitate care se bea în cursul unei zile.

Tinctură preparată din 20 g de plantă macerată, timp de 10 zile, în 100 ml de alcool de 60°. Se iau câte 10–15 picături de 3 ori pe zi.

Isop *(Herba Hyssopi)* — scade presiunea sanguină în special prin vasodilatația sistemului arterial.

Infuzie din 1–2 lingurițe de plantă la o cană de apă; se beau 2 căni pe zi.

Frunze de Vâsc *(Folium Visci)* au efecte hipotensive remarcabile, dar sunt contraindicate bolnavilor cu leziuni cardiace.

În cazul apariției unor tulburări de ritm cardiac (aritmie) se întrerupe tratamentul.

Se prepară sub forma de macerat la rece, din 2 lingurițe de frunze care se lasă peste noapte (cca. 8 ore) în ½ litru de apă; se filtrează, se îndulcește și se bea în cursul unei zile.

Se poate utiliza și sub formă de pulbere, 1–3 vârfuri de cuțit pe zi.

Traista ciobanului *(Herba Bursae pastoris)*.

Infuzie preparată din 2–3 linguri de plantă la 200 ml de apă; se iau 4–5 linguri pe zi.

Rp. **Frunze de Vâsc** *(Folium Visci)*	— 30 g
Flori de Coada șoricelului *(Flores Millefolii)*	— 10 g
Frunze de Mentă *(Folium Menthae)*	— 10 g
Flori și frunze de Păducel *(Folium Crataegi cum floribus)*	— 10 g
Fructe de Păducel *(Fructus Crataegi)*	— 20 g
Coada calului *(Herba Equiseti)*	— 20 g

Infuzie din o lingură de amestec la o cană de apă; se beau 1–2 căni pe zi, în mai multe reprize, în cure de 2–3 luni.

OBSERVAȚIE. Tot ca adjuvant în tratamentul hipertensiunii arteriale este indicat usturoiul. În special în stare proaspătă, se ia un „cățel“ în fiecare seară, înainte de culcare sau tinctură de Usturoi în cură de 30 zile. (vezi modul de preparare la ATEROMATOZĂ).

INFECȚII URINARE

În această categorie intră cistitele colibacilare, pielitele, pielonefritele și, în general, toate afecțiunile aparatului urinar cauzate de germenii infecțioși sau toxinelor acestora în special a colibacililor.

Fitoterapia se bazează, în special, pe plaate cu efect diuretic, antispastic și antiseptic. În majoritatea cazurilor, aplicarea tratamentului cu uleiuri volatile extrase din plante (sub formă de supozitoare) sau de poțiuni pe cale orală, completat cu specii bogate în unele săruri minerale s-a dovedit de multe ori superioară tratamentului cu antibiotice.

În infecții urinare sunt utile majoritatea plantelor descrise la CISTITE și COLICI NEFRETICE.

Dar se obțin rezultate bune și cu urmatorul ceai medicinal:

Rp. **Flori de Sulfină** *(Flores Meliloti)* — 10 g
Coada calului *(Herba Equiseti)* — 20 g
Sovârv *(Herba Origani)* — 30 g
Cimbrișor *(Herba Serpylli)* — 20 g
Coaja de Salcie *(Corlex Salicis)* — 10 g
Rădăcină de Valeriană *(Radix Valerianae)* — 10 g

Infuzie (5 minute) din o lingură de amestec la o cană de apă; se beau inițial 3–4 căni pe zi, timp de 15 zile; apoi câte 1–2 căni pe zi timp de o lună.

În unele inflamații ale rinichilor (nefrite), ale bazinetului renal (pielite) și ale uretrei (uretrite), sunt utile, și speciile descrise la INFECȚII URINARE și cele menționate la CISTITE și COLICI NEFRETICE.

INSOMNII

Se recomandă infuzii sau decocturi calde (îndulcite cu miere sau zahăr) preparate din anumite plante cu acțiune sedativă sau din amestecuri de plante specifice. Ele se vor bea cu o jumătate de oră înainte de culcare, preferabil după o baie simplă, caldă sau mai ales cu plante sedative.

INT. **Talpa gâștii** *(Herba Leonuri).*

Infuzie din 3 linguri de plantă la o cană de apă; se beau 3–5 linguri pe zi (dintre care 2 înainte de culcare).

Tinctură preparată din 20 g de plantă macerată 7–8 zile, în 100 ml de alcool de 70°, se iau câte 20–40 picături de 2–3 ori pe zi (ultima data înainte de culcare).

Rădăcină de Valeriană *(Radix Valerianae).*

Infuzie din o linguriță de rădăcini la o cană de apă; se bea înainte de culcare.

Pulbere, de 3 ori pe zi câte un vârf de cuțit.

Tinctură preparată din 20 g de rădăcini macerate timp de 8 zile, în 100 ml de alcool de 70°, din care se iau câte 15–20 picături, de 3 ori pe zi (ultima dată înainte de culcare).

Flori, frunze și fructe de Păducel *(Flores, Folium et Fructus Crataegi).*

Infuzie din o linguriță la o cană de apă, care se bea seara înainte de culcare.

Tinctură preparată din 20 g de plantă macerată 10 zile, în 100 ml dc alcool de 60^0; se iau 10–15 picături de 3 ori pe zi, ultima dată înainte de culcare.

Conuri de Hamei ***(Strobuli Lupuli).***

Infuzie din o lingură de conuri la o cană de apă; se beau 2 căni pe zi.

Flori de Tei *(Flores Tiliae).* Infuzie din 1–2 linguriţe de flori la o cană de apă; se beau 2–3 căni pe zi.

Flori de Levănţică ***(Flores Lavandulae).***

Infuzie din o linguriţă de flori la o cană de apă; se beau 1–2 căni pe zi.

Sulfină *(Herba Meliloti).*

Infuzie din o linguriţă de plantă la o cană de apă; se bea seara, înainte de culcare.

Ceai calmant.

Dintre componente: **Flori de Tei** *(Flores Tiliae)* şi **conuri de Hamei** *(Strobuli Lupuli)* au proprietăţi sedative, iar **Talpa gâştii** *(Herba Leonuri),* **rădăcina de Valeriană** *(Radix Valerianae)* şi **fructele de Păducel** *(Fructus Crataegi)* au, pe lângă acţiune sedativă, şi efecte de reglare a ritmului cardiac (Formula Plafar).

Infuzie din 1, 1-½ linguriţe de amestec la o cană de apă; se beau 1–2 căni pe zi. Se recomandă ca sedativ al sistemului nervos şi prin aceasta şi ca hipnotic (inducând starea de somn).

Ceai sedativ.

Are efect sedativ general şi de combatere a insomniilor.

Conţine:

Flori de Tei *(Flores Tiliae),* **conuri de Hamei** *(Strobuli Lupuli)* — sedative eficiente combinate cu **Talpa**

gâştii *(Herba Leonuri)*, **rădăcină de Valeriană** *(Radix Valerianae)*, la care se acumulează şi acţiunea de reglare a ritmului cardiac; proprietăţi sedative are şi **Sovârvul** *(Herba Origani)* iar **capsulele de Mac** *(Capita Papaveris)* au acţiune hipnotică şi analgetică (Formula Plafar).

Infuzie din 1, 1-½ linguriţe de amestec la o cană de apă, cantitate care se bea seara, înainte de culcare. În cazul insomniilor rebele, se va bea o cană de infuzie și după masă.

Rp. **Flori de Păducel** *(Flores Crataegi)* — 10 g
Flori de Tei *(Flones Tiliae)* — 20 g
Mătăciune *(Herba Dracocephali)* — 20 g
Talpa gâştii *(Herba Leonuri)* — 40 g
Sovârv *(Herba Origani)* — 10 g

Infuzie din 1–2 linguri de amestec la o cană de apă; se beau 2–3 căni pe zi.

Rp. **Rădăcină de Valeriană** *(Radix Valerianae)* — 40 g
Flori de Levănţică *(Flores Lavandulae)* — 30 g
Flori de Muşeţel *(Flores Chamomillae)* — 15 g
Frunze de Mentă *(Folium Menthae)* — 15 g

Infuzie din o linguriţă de amestec la o cană de apă; se bea cu o jumătate de oră înainte de culcare, în cazul insomniilor. În insomniile rebele, se bea o cană de infuzie și după masă.

Rezultate bune se obțin şi cu produsul SEDOCALM realizat din plante după un brevet de invenție românesc. Se iau 3–4 comprimate pe zi.

EXT. **Flori de Levănţică** *(Flores Lavandulae)*.

Băi cu infuzie din 100 g de flori la 3 litri de apă, care se adaugă în apa de baie.

Dintr-un amestec de ulei de Levănţică cu alcool (în cantităţi egale) din care se adaugă 3–4 g la o baie.

Florile de Tei *(Flores Tiliae)* se recomandă, mai ales, la baia generală a copiilor.

Băi cu infuzie preparată din 150 g de flori cu bractee la 2–3 litri de apă, care se adaugă în apa de baie.

INSUFICIENŢA CARDIACĂ ŞI CIRCULATORIE

În această afecţiune, caracterizată prin acea stare în care inima nu mai poate asigura organismului debitul sanguin necesar din cauza contracţiilor deficitare ale miocardului, se va urma cu stricteţe tratamentul prescris de medic, cu atât mai mult cu cât de la insuficienţa cardiacă în fază compensată se poate ajunge repede la faza decompensată care o dată instalată necesită îngrijire specială. Datorită severităţii bolii tratamentul de atac şi cel de fond al insuficienţei cardiace (care este însoţită de obicei şi de insuficienţă cardiovasculară), precum şi regimul igieno-dietetic trebuie să fie efectuat sub supraveghere medicală continuă şi prin controale clinice periodice.

Deoarece activtatea cordului este legată şi de sistemul circulator periferic insuficienţa cardiacă duce cu timpul şi la insuficienţa vasculară periferică, favorizând staza sângelui în sistemul nervos periferic. În acest caz este vorba de insuficienţa cardiovasculară globală.

În aceste afecţiuni fitoterapia prin produsele farmaceutice obţinute din plante ca de exemplu *Digitalis*

purpurea şi *D. lanata*, **Lăcrămioarele** *(Convallaria majalis)*, **Ruscuţa de primăvară** *(Adonis vernalis)* şi altele joacă un rol major. Datorită acţiunii puternice a glicozidelor cardiotonice obţinute din plantele menţionate, tratamentul trebuie individualizat şi condus atent sub supraveghere medicală.

Ca adjuvante se pot utiliza şi unele plante medicinale descrise la: **AFECŢIUNI CARDIACE CU SUBSTRAT NERVOS, ANGINA PECTORALĂ** şi **BOALA REUMATISMALĂ**.

INSUFICIENŢA CORONARIANĂ (CARDIOPATIA ISCHEMICĂ)

Efecte favorabile specifice asupra dilatării vaselor coronare au: **Flori, frunze şi fructe de Păducel** *(Flores, Folium et Fructus Crataegi)*.

Infuzie din o linguriţă de flori cu frunze şi o lingură de fructe la o cană de apă. Această cantitate se bea în cursul unei zile.

Tinctură preparată din 20 g părţi de plantă la 100 ml alcool de 60°. Se macerează 10 zile. Se filtrează. Se iau câte 15–20 picături, de 2–3 ori pe zi, în puţină apă.

Tinctura de Păducel pentru a obţine rezultate şi mai bune se poate amesteca în părţi egale cu suc de Usturoi şi suc de Coada şoricelului proaspete obţinute prin presare. Din acest amestec se iau două doze zilnic câte o linguriţă diluată în puţină apă.

LARINGITA

Afecţiune laringiană datorită infecţiilor bacteriene sau virale, însoţind inflamarea căilor respiratorii, caracterizată

prin dispnee, voce răgușită și tuse înfundată.

Alături de tratamentul chimio — sau antibio-terapic prescris de medic, o serie de plante medicinale ameliorează această afecțiune.

INT. **Flori și rădăcină de Nalbă mare** *(Flores et Radix Althaeae)*. **Flori și frunze de Nalbă de cultură** *(Flores et Folium Malvae)*.

Din flori și frunze se prepară o infuzie din o linguriță la o cană de apă; se beau 1–2 căni pe zi.

Din rădăcini se prepară un macerat la rece, timp de 1 oră; din o linguriță la o cană de apă (la care se adaugă un vârf de cuțit de bicarbonat de sodiu), care se bea treptat în cursul unei zile.

Rădăcinile, bine curățate și tăiate în cuburi, pot fi masticate, iar mucilagiile extrase în salivă se înghit.

Frunze de Podbal *(Folium Farfarae)*.

Infuzie preparată din 2–3 linguri la o cană de apă; se bea îndulcită cu miere, treptat în cursul unei zile.

Flori de Lumânărică *(Flores Verbasci)*.

Infuzie din o linguriță de flori la o cană de apă; se bea treptat în cursul unei zile.

Isop *(Herba Hyssopi)*.

Infuzie din 1–2 lingurițe de plantă la o cană de apă; se beau 2 căni pe zi.

Cimbrișor de câmp și Cimbru de cultură *(Herba Serpylli* et *Thymi vulgaris)*.

Infuzie din 1–2 lingurițe de plantă la o cană de apă; se beau 2 căni pe zi.

Infuzie concentrată preparată din 2–3 linguri de plantă la o cană de apă, din care se iau 2–3 linguri pe zi.

Ceai pectoral

Flori de Tei *(Flores Tiliae)*, **flori și frunze de Nalbă** *(Flores et Folium Malvae)* — emoliente; **flori de Ciuboțica cucului** *(Flores Primulae)* — fluidifică secrețiile; **Cimbrișor** *(Herba Serpylli)*, **Trei Frați pătați** *(Herba Violae tricoloris)* — expectorante, antiseptice și calmante ale tusei; **Isop** *(Herba Hyssopi)* și **fructe de Fenicul** *(Fructus Foeniculi)* — expectorante și antiseptice (Formula Plafar).

Infuzie din 1-1 ½ linguriță de amestec la o cană de apă; se beau 2–3 căni pe zi. Se recomandă să se asocieze și ceaiul sudorific Plafar.

EXT. **Arnică** *(Flores Arnicae)*.

Gargară cu infuzie preparată din o linguriță de flori la o cană de apă.

Frunze de Pătlagină *(Folium Plantaginis)*.

Gargară cu infuzie preparată din 2 linguri de frunze la o cană de apă.

Sulfină *(Herba Meliloti)*.

Gargară cu infuzie din 2 lingurițe de plantă la o cană de apă.

Fructe de Fenicul *(Fructus Foeniculi)*.

Gargară cu infuzie din ½ linguriță de fructe la o cană de apă.

Ulei de Mentă *(Aelheroleum Menthae)*, **ulei de Brad** *(Aetheroleum Abietis)*, **ulei de Levănțică** *(Aetheroleum Lavandulae)*.

Inhalație cu câteva picături de ulei turnate în apă fierbinte.

Ceai pentru gargară

Flori de Mușețel *(Flores Chamomillae)*, **frunze de Salvie** *(Folium Salviae)*, Cimbrișor *(Herba Serpylli)* — antiinflamatoare și dezinfectante; **Frunze de Nalbă** *(Folium Althaeae)* — emoliente; **capsule de Mac** *(Capita Papaveris)* — hipnotice, ușor anestezice; **rădăcină de Cerențel** *(Radix Gei)* — astringente și hemostatice (Formula Plafar).

Se face gargară de 4–5 ori pe zi cu infuzie preparată din 2 lingurițe la o cană de apă.

LEUCOREE

Ceea ce caracterizează boala sunt scurgerile de obicei albe, din vagin, datorită unor bacterii patogene, protozoare (Trichomonază), fungi (Candidoze) sau chiar unor germeni saprofiți (banali, nepatogeni).

Este necesară precizarea cauzei, examenul de laborator fiind obligatoriu pentru instituirea unui tratament de specialitate. Ca adjuvant al tratamentului de bază, rezultate bune se obțin prin combinarea tratamentului intern cu cel extern folosind plante cu efecte specifice în această afecțiune.

Flori de Gălbenele *(Flores Calendulae)* — care au și acțiune cicatrizantă. Se preferă florile ligulate și centrale, fără receptacul.

Infuzie din o lingură de flori la o cană de apă; se beau 2–3 căni pe zi înainte de mese.

Spălături locale cu 10 g de tinctură (preparată din 20 g de flori macerate, timp de 8 zile, la 100 ml de alcool) la 100 ml de apă fiartă și răcită.

Spălături locale cu o infuzie preparată din 2 linguri de flori la o cană de apă.

Flori de Urzică moartă albă *(Flores Lamii albi).*

Infuzie din ½ linguriță de flori la o cană de apă; se beau 1–2 căni pe zi.

Spălături locale cu infuzie preparată din 50 g de flori la un litru de apă.

Rp. **Traista ciobanului** *(Herba Bursae pastoris)* — 30 g
Urzică moartă albă *(Herba Lamii albi)* — 30 g
Flori de Gălbenele *(Flores Calendulae)* — 40 g

Infuzie din ½ linguriță de amestec la o cană de apă; se beau 2 căni pe zi, în curs de 1–2 săptămâni.

Rp. **Flori de Gălbenele** *(Flores Calendulae)* — 20 g
Frunze de Urzică *(Folium Urticae)* — 10 g
Coada calului *(Herba Equiseti)* — 20 g
Urzică moartă albă *(Herba Lamii albi)* — 30 g

Infuzie din o lingură de amestec la o cană de apă; se beau 2–3 căni pe zi, timp de 1–2 săptămâni.

Rp. **Flori de Mușețel** *(Flores Chamomillae)* sau **flori de Coada șoricelului** *(Flores Millefolii)* — 30 g
Flori de Gălbenele *(Flores Calendulae)* — 30 g
Flori de Iasomie *(Flores Philadelphii)* — 20 g
Frunze de Salvie *(Folium Salviae)* — 10 g
Urzică moartă albă *(Herba Lamii albi)* — 10 g

Spălături locale cu infuzie preparată din 30 g de amestec de plante la un litru de apă.

Rp. **Flori de Muşeţel** *(Flores Chamomillae)*
Flori de Gălbenele *(Flores Calendulae)*
Frunze de Salvie *(Folium Salviae)* părţi
Urzică moartă albă *(Herba Lamii albi)* egale
Troscot *(Herba Poygoni)*
Răchitan *(Herba Salicariae)*

Spălături locale sau irigaţii vaginale cu infuzie preparată din 30 g de amestec de phnte la un litru dc apă.

MENOPAUZA

Stare fiziologică normală care survine la femei între 45–50 ani, caracterizată prin scăderea funcţiei hormonale genitale şi prin incapacitatea de procrecre. Este însoţită şi de tulburări neuro-vegetative, hiperexcitabilitate, sau depresiune psihică, tulburări de ritm cardiac, insomnii, anxietate, etc.

La aceste simptoame subiective se adaugă şi simptoamele obiective caracteristice acestei stări, ca îngrăşarea rapidă (8–10 kg) în câteva luni, modificări ale tensiunii arteriale, ale ritmului cardiac, tulburări respiratorii şi bufeuri.

Se recomandă plante cu acţiune sedativă, hemostatică şi laxativă.

Talpa gâştii *(Herba Leonuri).*

Infuzie din o lingură de plantă la o cană de apă; se beau 1-2 căni pe zi.

Flori cu frunze şi fructe de Păducel *(Flores cum Folium et Fructus Crataegi).*

Infuzie din o lingură la o cană de apă; se bea o cană pe zi, în mai multe reprize.

Tinctură preparată din 20 g de flori cu frunze sau 25 g de fructe macerate 10 zile, în 100 ml de alcool de 60°. Se iau 10–15 picături, de 3 ori pe zi.

Flori de Urzică moartă albă *(Flores Lamii albi).*

Infuzie din 1 linguriță de flori la o cană de apă; se beau 1–2 căni pe zi.

Rp.		
	Flori de Coada șoricelului *(Flores Millefolii)*	— 20 g
	Flori cu frunze de Păducel *(Flores Crutaegi cum foliun)*	—15 g
	Coada racului *(Herba Anserinae)*	— 15 g
	Traista ciobanului *(Herba Bursae pastoris)*	— 25 g
	Sunătoare *(Herba Hyperici)*	— 15 g
	Talpa gâștii *(Herba Leonuri)*	— 10 g

Infuzie din o lingură de amestec la o cană de apă; se beau 2–3 ceaiuri pe zi.

Ca laxativ se recomandă produsul fito-terapeutic RHAMNOLAX realizat după un brevet românesc, din care se vor lua câte 2 comprimate seara înainte de culcare, maximum 7 zile pe lună.

METEORISM ABDOMINAL

Reprezintă simptomul unor boli (enterocolite, colecistite, pancreatite, aerofagie, etc.), caracterizat prin dilatarea abdomenului datorită acumulării de gaze în stomac și intestin.

Plantele medicinale utilizate în meteorism se numesc „carminative" și conțin uleiuri volatile și taninuri care inhibă

procesele fermentative.

Fructe de Anason, Chimion, Coriandru, Fenicul *(Fructus Anisi, Carvi, Coriandri, Foeniculi).*

Infuzie din 1 linguriţă de fructe la o cană de apă, cantitate care se bea în cursul unei zile.

Flori de Coada şoricelului *(Flores Millefolii).*

Infuzie din 2 linguri de flori la ½ litru de apă, cantitate care se bea în cursul unei zile.

Flori de Muşeţel *(Flores Chamomillae).*

Infuzie din 1–2 linguriţe de flori la o cană de apă; se beau 1–2 căni pe zi.

Frunze de Salvie *(Folium Salviae).*

Infuzie din 1 linguriţă de frunze la o cană de apă; se beau 2–3 căni pe zi.

Busuioc *(Herba Basilici).*

Infuzie din 1 linguriţă de plantă la o cană de apă; se beau 2 căni pe zi.

Măghiran *(Herba Majoranae).*

Infuzie din 1 linguriţă de plantă la o cană de apă; se beau 1–3 căni pe zi.

Rp.		
Rp.	**Rădăcină de Valeriană** *(Radix Valerianae)*	— 20 g
	Talpa gâştii *(Herba Leonuri)*	— 30 g
	Roiniţă *(Folium Melissae)*	— 30 g
	Fructe de Chimion *(Fructus Carvi)*	— 10 g
	Fructe de Fenicul *(Fructus Foeniculi)*	— 10 g

Infuzie din 1 lingură de amestec la o cană de apă; se beau 1–3 căni pe zi.

În meteorism asociat cu tendinţă spre constipaţie se recomandă:

Rp. **Flori de Coada șoricelului** *(Flores Millefolii)* — 20 g
Frunze de Mentă *(Folium Menthae)* — 10 g
Fructe de Chimion *(Fructus Carvi)* — 10 g
Fructe de Coriandru *(Fructus Coriandri)* — 10 g
Fructe de Fenicul *(Fructus Foeniculi)* — 10 g
Coajă de Crușin *(Cortex Frangulae)* — 40 g

Infuzie din o lingură de amestec la o cană de apă; se beau 2 căni pe zi, după mesele principale.

În meteorism asociat cu tendință spre diaree:

Rp. **Flori de Coada șoricelului** *(Flores Millefolii)* — 20 g
Frunze de Meată *(Folium Menthae)* — 20 g
Turiță mare *(Herba Agrimoniae)* — 10 g
Coada racului *(Herba Anserinae)* — 10 g
Sunătoare *(Herba Hyperici)* — 10 g
Fructe de Coriundru *(Fructus Coriandri)* — 30 g

Infuzie din 1 lingură de amestec la o cană de apă; se beau 2–3 căni pe zi.

METRORAGII

Atât metroragiile — pierderi de sânge pe cale uterină, în afara fluxului menstrual normal, cât și menoragiile — menstruațiile care depășesc ca durată 6–7 zile — presupun cauze multiple și necesită diagnostic și tratament medical de specialitate.

Ca adjuvante, se pot folosi unele plante medicinale:

Traista ciobanului *(Herba Bursae pastoris).*
Infuzie preparată din 2–3 linguri de plantă la 200 ml de apă; se iau 4–5 linguri pe zi.
Răchitan *(Herba Salicariae).*
Infuzie din 1 linguriță de plantă la o cană de apă; se beau 2–3 căni pe zi.
Troscot *(Herba Polygoni).*
Infuzie din 1 lingură de plantă la o cană de apă; se beau 2–3 căni pe zi.
Frunze de Urzică *(Foluim Urticae).*
Infuzie din 1 lingură de frunze la o cană de apă; se beau 2–3 căni pe zi.

Rp. **Flori de Coada șoricelului** *(Flores Millefolii)* — 20 g
Traista Ciobanului *(Herba Bursae pastoris)* — 30 g
Coada calului *(Herba Equiseti)* — 10 g
Troscot *(Herba Polygoni)* — 20 g
Coajă de Stejar *(Cortex Quercus)* — 10 g
Conuri de Hamei *(Strobuli Lupuli)* — 10 g

Decoct, prin fierbere timp de 10 minute, din 1–2 linguri de amestec la o cană de apă; se beau 1–2 căni pe zi, înghițitură cu înghițitură.

Rp. **Traista ciobanului** *(Herba Bursae pastoris)* — 30 g
Coada calului *(Herba Equiseti)* — 25 g
Troscot *(Herba Polygoni)* — 30 g
Levănțică *(Flores Lavandulae)* — 15 g

Infuzie din 1 lingură de amestec la o cană de apă; se beau 1–2 căni pe zi, înghițitură cu înghițitură.

MIGRENE, RĂU DE MARE, RĂU DE ALTITUDINE

Aceste suferințe se manifestă deosebit în funcție de individ și de capacitatea lui de adaptare. La unii se manifestă prin dureri de cap puternice, creșterea pulsului, tulburări digestive și senzoriale, vertij, apatie sau teamă (anxietate).

Toate acestea sunt mai accentuate la persoanele mai sensibile care întreprind călătorii lungi pe mare sau cu avionul unde fusul orar se schimbă foarte repede sau la cei care urcă la altitudini mari rapid cu telefericul.

Este necesară o pregătire prealabilă cu alimente bogate în provitamina A (suc de morcovi) vitamina C combinată cu bioflavonoide (rutozid) vitaminele E, B , alimente bogate în săruri minerale (magneziu, zinc, seleniu) și în special alimente bogate în triptofan (lapte, porumb, leguminoase, fulgi de cereale, nuci, etc.).

Rezultate bune dau preparatele pe bază de Ginseng.

Se vor utiliza infuzii din următoarele plante:

Flori de Tei *(Flores Tiliae).*

Infuzie din o lingură de flori la o cană de apă; se beau 1–2 căni pe zi, îndulcite cu miere.

Flori de Levănțică *(Flores Lavandulae).*

Infuzie din o linguriță de flori la o cană de apă; se beau 1–2 căni pe zi.

Flori de Mușețel *(Flores Chamomillae).*

Flori pulverizate (cca 1 g) luate la câteva ore după masă.

Frunze de Mentă *(Folium Menthae).*

Cataplasme reci pe frunte și la tâmple, cu infuzie preparată din o lingură de frunze la o cană de apă.

Rp. **Flori de Tei** *(Flores Tiliae)* — 40 g
Talpa gâștii *(Herba Leonuri)* — 40 g
Flori cu frunze de Păducel *(Flores Crataegi cum folium)* — 10 g
Frunze de Roiniță *(Folium Melissae)* — 10 g

Infuzie din 1 lingură de amestec la o cană de apă; se beau 2–3 căni pe zi.

În cazul crizelor de migrenă datorate distoniilor neurovegetative, care de obicei sunt însoțite de manifestări digestive (grețuri, vărsături) rezultate bune se obțin cu următorul ceai medicinal:

Rp. **Sovârv** *(Herba Origani)* — 30 g
Frunze de Salvie *(Folium Salviae)* — 20 g
Frunze de Mentă *(Folium Menthae)* — 20 g
Flori de Coada șoricelului *(Flores Millefolii)* — 20 g
Flori de Levănțică *(Folium Lavandulae)* — 10 g

Din acest amestec se prepară o infuzie folosind 2 linguri de plante la ½ l apă. Întreaga cantitate se bea treptat în loc de apă în timpul zilei. Se recomandă câte ½ cană înaintea meselor principale și câte ½ cană la 10 minute după mâncare.

Pentru cei care suferă și de insomnie, fitoterapia recomandă următoarea formulă:

Rp. **Talpa gâștii** *(Herba Leonuri)* — 20 g
Sunătoare *(Herba Hiperici)* — 20 g
Conuri de Hamei *(Strobuli Lupuli)* — 30 g
Rădăcină de Valeriană *(Radix Valerianae)* — 30 g

Infuzia se prepară dintr-o lingură amestec de plante la o cană cu apă. Întreaga cantitate se va bea seara înainte de culcare. Din plantele menţionate se poate prepara o tinctură la 200 ml alcool de 70° prin macerare timp de 8 zile. Se iau la nevoie 20-30 picături în apă.

Se recomandă şi SEDOCALM, produs realizat după un brevet românesc, din care se vor lua câte 2 comprimte seara.

NEVRALGII

Dureri pe traiectul unui nerv senzitiv sau pe ramificaţiile acestuia.

Exista specii de plante medicinale care acţionează specific asupra nervului trigemen sau asupra altor nervi senzitivi. Aceste plante presupun însă o prelucrare specială de către industria farmaceutică. Ca adjuvant se recomandă urmatoarea formulă:

Rp.	**Talpa gâştii** *(Herba Leonuri)*	— 40 g
	Busuioc *(Herba Basilici)*	— 10 g
	Flori de Levănţică *(Flores Lavandulae)*	— 10 g
	Flori de Tei *(Flores Tiliae)*	— 30 g
	Flori de Păducel *(Flores Crataegi)*	— 10 g

O lingură de amestec de plante la o cană de apă rece; se fierbe timp de 5 minute la foc domol, apoi se lasă în repaus 10 minute, după care totul se filtrează. Se beau la nevoie 2–3 căni pe zi.

Pentru a diminua consumul de antinevralgice, de multe ori tratamentul local cu plante medicinale sau uleiuri volatile din plante sub formă de fricţiuni sau masaje la locul dureros, dau rezultate bune.

Seminţe de Muştar negru *(Semen Sinapis nigrae)* — din care se prepară **făina de Muştar** *(Farina Sinapis).*

Băi locale cu 25–30 g de făină de Muştar pusă într-un săculeţ, peste care se toarnă 2–3 l de apă caldă la 25–30°C, care se ţine în contact timp de 20–30 minute.

Băi generale cu 250 g de făină de Muştar pusă într-un săculeţ care se agită în apa de baie timp de 20–30 minute.

Fructe de Ienupăr *(Fructus Juniperi).*

Fricţiuni cu ulei (soluţie 1% în alcool).

Ulei volatil de Ienupăr *(Aetheroleum Juniperi).*

Fricţiune cu soluţie alcoolică (5 ml de ulei la 25 ml de alcool de 95°) la locul dureros.

Rezultate bune se obţin şi cu urmatoarea fricţiune:

Rp.		
Rp.	**Ulei volatil de Brad** *(Aetheroleum Abieti)*	— 3 ml
	Ulei volatil de Fenicul *(Aetheroleum Foeniculi)*	— 3 ml
	Ulei volatil de Isop *(Aetheroleum Hyssopi)*	— 3 ml
	Ulei volatil de Levănţică *(Aetheroleum Lavandulae)*	— 3 ml
	Ulei volatil de Mentă *(Aetheroleum Menthae)*	— 3 ml
	Glicerină	— 5 ml
	Alcool 95°	— 10 ml

Extern, pentru masaje locale la locul dureros.

NEVROZE

Complex de tulburări psihice care apar, în special, în urma suprasolicitărilor sistemutui nervos. De obicei, fenomenul este reversibil.

Un tratament susținut pe bază de plante medicinale, asociat cu microelemente: magneziu, cobalt, litiu, siliciu etc. și vitamine (A, B, C și D), are efecte favorabile în majoritatea nevrozelor. Se recomandă:

Rp. **Talpa gâștii** *(Herba Leonuri)* — 50 g
Sovârv *(Herba Origani)* — 10 g
Conuri de Hamei *(Strobuli Lupuli)* — 20 g

Infuzie din 1–2 linguri de amestec la o cană de apă; se beau încet 1–2 căni de ceai îndulcite cu miere, cu o jumătate de oră înainte de culcare.

Rp. **Flori de Tei** *(Flores Tiliae)* — 20 g
Flori cu frunze de Păducel *(Flores Crataegi cum folium)* — 20 g
Flori de Ghizdei *(Flores Loti corniculati)* — 20 g
Coajă de Salcie *(Cortex Salicis)* — 10 g
Coada calului *(Herba Equiseti)* — 15 g
Rădăcină de Valeriană *(Radix Valerianae)* — 15 g

O lingură din amestecul de plante se fierbe cu o cană de apă rece. Se continuă fierberea timp de 10 minute pe baia de apă sau la foc domol. Se îndulcește cu miere. Se beau 2 căni, seara, la interval de o oră, ultima chiar înainte de culcare.

Ceai calmant.

Flori de Tei *(Flores Tiliae)*, **conuri de Hamei** *(Stiobuli Lupuli)*, **Talpa gâștii** *(Herba Leonuri)*, **rădăcină de Valeriană** *(Radix Valerianae)* și **fructe de Păducel** *(Fructus Crataegi)* sunt plante cu acțiune sedativă nervoasă și de reglare a ritmului cardiac (Formula Plafar).

Infuzie din 1–1 ½ linguriță de amestec la o cană de apă; se beau 1–2 căni pe zi.

Ceai sedativ.

Este indicat în nevrozele în care insomniile consituie simptomul cel mai dezagreabil.

Flori de Tei *(Flores Tiliae)*, **conuri de Hamei** *(Strobuli Lupuli)*, **Talpa gâștii** *(Herba Leonuri)*, **rădăcină de Valeriană** *(Radix Valerianae)* și **Sovârv** *(Herba Origani)*, plante cu acțiune sedativă și antispastică și **Capsule de Mac** *(Capita Papaveris)* cu acțiune ușor hipnotică (Formula Plafar).

Infuzie din 1–1 ½ linguriță de amestec la o cană de apă; se bea o cană seara, înainte de culcare.

Este și un PRODUS VEGETAL, CALMANT, DE UZ EXTERN, — formulă PLAFAR — util în stările de anxietate, de neliniște motorie, și în palpitații; el conține:

Sulfină *(Herba Meliloti)*, **rădăcină de Valeriană** *(Radix Valerianae)*, **flori de Tei** *(Flores Tiliae)*.

Băi generale. Punga de tifon cu plante se înmoaie în 100–150 ml dc apă rece, până ce plantele se îmbibă, apoi se face o decocție scurtă (5 minute). După 10 minute, decoctul se toarnă în apa de baie. Se fac cure de 18–21 băi, câte o baie la 2 zile.

Există și un produs fititerapeutic românesc brevetat sub numele de SEDOCALM.

OBEZITATE

În această afecțiune care este caracterizată prin excesul de greutate corporală față de limitele normale datorată în

special unor tulburări metabolice sau glandulare, ori excesului dc glucide din alimentație, există specii de plante caracteristice pentru combaterea obezității. Alături de recomandările terapeutice și dietetice ale medicului specialist, pot fi utilizate unele ceaiuri medicinale preparate din specii cu acțiune diuretică, laxativă și sudorifică.

Un ceai medicinal recomandat în această afecțiune:

Rp. **Coajă de Crușin** *(Cortex Frangulae)* — 30 g
Frunze sau **planta întreagă cu rădăcină de Păpădie** *(Folium, Herba et Radix Taraxaci)* — 20 g
Frunze de Mesteacăn *(Folium Betulae)* — 20 g
Mătase de Porumb *(Stigmata Maydis)* — 10 g
Coada calului *(Herba Equiseti)* — 10 g
Flori de Soc *(Flores Sambuci)* — 10 g

Decoct din o lingură de amestec la o cană de apă; se beau 2–3 căni pe zi, neîndulcit, între mese, timp de 2–3 luni.

Se recomandă produsul NORMOPONDEROL realizat după un brevet de invenție românesc asociat însă cu o dietă corespunzătoare care n-a fost trecută în prospectul produsului, datorită prohibiției recomandării unei diete echilibrate de către fostul regim anacronic care recomanda un regim alimentar „rațional", „științific", etc., la indicațiile unor medici nutriționişti aserviți puterii.

Pentru a repara această omisiune reproducem în rândurile ce urmează dieta în cura de slăbire așa cum a fost propusă de autorul NORMOPONDEROLULUI.

Micul dejun: în fiecare zi același: 2 ouă fierte (tari) cu

puţin Muştar sau Hrean ras sau salată de Sfeclă roşie cu Hrean, puţină sare, o linguriţă suc de lămâie şi câteva picături de untdelemn. Cafea sau ceai chinezesc îndulcit cu zaharină sau cu ciclamat de sodiu. Se poate bea în plus un pahar de suc natural de fructe sau de legume de sezon.

Luni, la prânz: 2 fripturi de vacă sau mânzat la grătar (câte 200–300 g fiecare), salată de sezon din tomate, castraveţi, gulii, andive, etc., fără untdelemn.

La cină, 2 ouă fierte (tari), 2 mere acrişoare (creţeşti sau renete) o portocală sau un grap-fruit; un ceai laxativ neîndulcit sau 2 comprimate NORMOPONDEROL (acest produs exclusiv pe bază de plante medicinale se va lua în fiecare seară în timpul dietei 1–3 comprimate în funcţie de tranzitul intestinal).

Marţi, la prânz: 2–3 ouă fierte tari, salată asortată din morcovi, mere, salată verde, 1–2 ţeline rase, gulii, etc.

La cină, 2–3 ouă fierte, tari, 1–2 tomate, 1–2 castraveţi (preferabil de seră), ceai de plante medicinale îndulcit cu cu ciclamat de sodiu şi un măr acrişor.

Miercuri, la prânz: 2 antricoate de vacă sau de mânzat (în greutate de cca. 250 g fiecare) la grătar cu salată de castraveţi, tomate sau legume de sezon. Cafea sau ceai fără zahăr (îndulcite cu ciclamat de sodiu).

La cină, 2–3 ouă tari, 1–2 tomate, salată verde (fără ulei), acrită cu suc de lămâie sau oţet de mere (fără miere); meniul se poate completa cu 3–4 ridichi de lună sau ridichi rase sau cu gulii.

Joi: la prânz: 2–3 ouă fierte tari, tomate, gulii, ridichi, ½ varză albă fiartă (nemurată) cu puţin unt şi foarte puţină sare, 100 g brânză dulce de vacă.

La cină, 2 ouă tari, salată de tomate sau de sezon (fără ulei), ceai de plante medicinale.

Vineri, la prânz: pește alb cca ½ kg. (șalău, știucă, biban, scobar, crap fitofag sau cod) sub forma de rasol cu legume și lamâie; o felie de pâine prăjită, preferabil neagră sau graham.

La cină, fructe acrișoare indiferent sortimentul și cantitatea, până la senzația de sațietate.

Sâmbătă, la prânz: ½ pui fript (la grătar sau rotisor) salată asortată de sezon, mere, cafea, ceai, fără zahăr.

La cină, ½ pui fript, tomate, fructe acrișoare.

Duminică, la prânz, 2 fripturi de vacă sau mânzat (cca. 250 g fiecare), salată de tomate și un măr.

La cină, fructe sau salată de fructe (excluzându-le pe cele dulci) în cantitate nelimitată, după dorință. O singură felie de pâine prăjită.

Respectând această dietă combinată cu NORMOPONDEROL (1–3 comprimate seara) duc la o pierdere în greutate de 6–8 kg în timp de 2 săptămâni. Acest produs nu se va utiliza decât 2 săptămâni urmate de o pauză de 2 săptămâni. Se reia continuând permanent dieta prescrisă.

PNEUMONIE

Afecțiune pulmonară de diferite etiologii caracterizată prin inflamația parenchimului pulmonar. Tratamentul fitoterapeutic adjuvant poate fi urmat, în paralel, cu tratamentul de bază prescris de medic.

Un ceai medicinal cu acțiune antibacteriană și emolientă este următorul:

Rp. **Frunze de Podbal** *(Folium Farfarae)* — 25 g
Flori de Tei *(Flores Tiliae)* — 20 g
Flori de Ciuboțica cucului *(Flores Primulae)* — 10 g
Flori de Soc *(Flores Sambuci)* — 25 g
Rădăcină de Ciuboțica cucului *(Radix Primulae)* — 5 g
Isop *(Herba Hyssopi)* — 10 g
Cimbru *(Herba Thymi)* — 5 g

Decoct prin fierbere 5 minute, la foc domol, din o lingură de amestec la o cană de apă; se beau 1–2 căni pe zi, îndulcite cu miere.

În perioada de convalescență, se recomandă următorul ceai medicinal vitaminizant:

Rp. **Fructe de Măceș** *(Fructus Cynosbati)* — 40 g
Fructe de Cătină *(Fructus Hippophae)* — 30 g
Frunze de Ciuboțica cucului *(Folium Primulae)* — 20 g
Frunze de Roiniță *(Folium Melissae)* — 10 g

Infuzie din o lingură de amestec la o cană de apă; se beau 2 căni de infuzie călduță pe zi, îndulcită cu miere.

PROSTATITA

Afecțiune caracterizată prin inflamația prostatei. Sunt două forme clinice: prostatita acută, caracterizată prin edem și infiltrație glandulară; și prostatila cronică, caracterizată prin scleroza și atrofia țesutului glandular. Forma cronică este întâlnită frecvent la persoanele vârstnice.

În această afecțiune, diagnosticul și tratamentul corect aparțin urologului și chirurgului.

Ca adjuvante ale tratamentului de bază pot fi utilizate în uz intern sau în băi locale, unele plante medicinale sau uleiuri volatile.

Dintre acestea mai frecvent recomandate sunt:

Ghimpe *(Herba Xanthii)* — plantă cu acțiune decongestivă certă, putând fi utilizată în cazuri mai puțin avansate de adenom de prostată să ducă la evitarea actului operator, după 3–5 săptămâni de cură. Se constată reducerea numărului micțiunilor, nocturne la jumătate, diminuarea durerilor micționale dispariția usturimilor pe uretră, iar în timp chiar revenirea prostatei la volumul și consistența normală. Dar cura completă durează 6–18 luni, în funcție de stadiul bolii și reactivitatea organismului.

Din Ghimpe se prepară decocție scurtă (10 minute) din 1 g de plantă la 200 ml de apă. Decoctul se consumă călduț cu 30 minute, înainte de masă. Se beau 2 căni pe zi în primele 6 luni, apoi câte o cană pe zi.

Contraindicații: în timpul curei sunt interzise: alcoolul, condimentele, murăturile, fructele acre și unele produse lactate (laptele acru, iaurtul și smântâna).

Este indicată asocierea unor plante cu acțiune diuretică.

Muguri de Pin *(Turiones Pini)*.

Infuzie preparată din 20–30 g de muguri la un litru de apă. Se beau 3 căni pe zi, timp de 2 săptămâni.

Ulei volatil de Pin *(Aetheroleum Pini)*.

Se iau 3–10 picături pe zi, în puțin zahăr, timp de 2 săptămâni.

Flori de Urzică moartă albă *(Flores Lamii albi)*.

Infuzie din ½ lingură de flori la o cană de apă; se beau 1–2 căni pe zi, în mai multe reprize.

Rp. **Rădăcină de Tătăneasă** *(Radix Symphyti)** — 20 g
Flori de Urzică moartă albă *(Flores Lamii albi)* — 10 g
Flori de Muşeţel *(Flores Chamomillae)* — 20 g
Flori de Gălbenele *(Flores Calendulae)* — 20 g
Busuioc *(Herba Basilici)* — 20 g
Muguri de Pin *(Turiones Pini)* — 10 g

Decoct preparat din 3 linguri de amestec de plante la 1 litru de apă pentru băi locale şi spălături. Rezultate bune în tratamentul prostatitelor cronice se obţin cu produsul fitoterapeutic PROPRIN realizat după un brevet românesc.

RAHITISMUL

Boală a metabolismului general produsă, în special, de lipsa vitaminei D, favorizată de unele condiţii nepropice de mediu — în special de poluarea atmosferică şi de o alimentaţie defectuoasă. Consecinţele rahitismului sunt diminuarea sau chiar absenţa mineralizării zonei de creştere a oaselor şi deformarea craniului, toracelui şi a membrelor inferioare. Tratamentul de bază constă într-o alimentaţie adecvată în administrarea periodică a vitaminei D_2 sau D_3 şi helioterapie. Prin aportul lor de vitamine şi săruri minerale, se pot administra ca adjuvante şi unele preparate din plante medicinale.

---

* Datorită acţiunii genotoxice, citotoxice şi hepatotoxice a **Rădăcinii de Tătăneasă** această formulă se recomandă numai extern.

Rp. **Fructe de Măceş** *(Fructus Cynosbati)* — 30 g
Fructe de Cătină *(Fructus Hippophae)* — 30 g
Frunze de Ciuboţica cucului *(Folium Primulae)* — 20 g
Frunze de Roiniţă *(Folium Melissae)* — 20 g

Infuzie din o lingură de amestec la o cană de apă; se beau 2 căni pe zi, îndulcite cu miere. Se recomandă asocierea cu suc de morcovi şi de tomate.

Frunze de Nuc *(Folium Juglandis)*.

Băi tonifiante cu infuzie preparată din 50 g de frunze uscate la fiecare litru de apă.

RĂNI (PLĂGI DIVERSE)

Rănile (plăgile) sunt leziuni ale dermei sau ale ţesuturilor moi produse de agenţi fizici, chimici sau infecţioşi. În cazul în care nu există posibilitatea acordării unui prim ajutor calificat* sau în afara administrării de antiseptice clasice, se poate recurge la specii de plante cu acţiune dezinfectantă spre a se evita infectarea rănii. Unele plante medicinale se folosesc însă îi pentru calmarea durerilor, iar altele, datorită substanţelor active pe care le conţin, favorizează cicatrizarea.

Plantele medicinale cu acţiune dezinfectantă conţin uleiuri volatile şi alte substanţe antimicrobiene, unele comparabile ca acţiune antibacteriană cu antibioticele sau sulfamidele, iar alte specii de plante conţin taninuri care au proprietatea de a coagula protidele microbiene, împiedicând astfel înmulţirea lor.

* În multe zone izolate din ţara noastră în special în zona montană asistenţa medicală este încă precară.

Ca plante cu acțiune dezinfectantă se pot utiliza în special următoarele:

Cimbru de cultură și Cimbrișor *(Herba Thymi vulgaris et Herba Serpylli).*

Spălături locale și comprese cu decoct preparat din 2 linguri parți aeriene de plantă la o cană de apă.

Flori de Mușețel *(Flores Chamomillae).*

Băi locale și cataplasme cu infuzie preparată din 3 linguri de flori la o cană de apă.

Sovârv *(Herba Origani).*

Băi locale sau comprese cu infuzie din 2 linguri de plantă mărunțită (recoltată în timpul înfloririi) la o cană de apă.

Isop *(Herba Hyssopi).*

Băi locale și comprese cu infuzie preparată din 2 linguri de plantă la o cană de apă.

Flori de Levănțică *(Flores Lavandulae).*

Băi locale și comprese cu infuzie preparată din 1 lingură de flori la o cană de apă, la care sc adaugă 3–4 g ulei de levănțică, în părți egale cu alcool sau 10 ml de apă de colonie de levănțică.

În același scop și tot în uz extern se pot utiliza următoarele ceaiuri medicinale:

Rp. **Flori de Arnică** *(Flores Arnicae)* — 20 g
Frunze de Roiniță *(Folium Melissae)* — 30 g
Cimbrișor *(Herba Serpylli)* — 30 g
Muguri de Plop *(Gemmae Populi)* — 10 g
Rizom de Cerențel *(Rhizoma Gei)* — 10 g

Băi locale și comprese cu infuzie preparată din 2 linguri de plante la o cană de apă.

Rp.	**Flori de Muşeţel** *(Flores Chamomillae)*	— 20 g
	Flori de Levănţică *(Flores Lavandulae)*	— 10 g
	Frunze de Nuc *(Folium Juglandis)*	— 30 g
	Cimbru *(Herba Thymi)*	— 20 g
	Conuri de Hamei *(Strobuli Lupuli)*	— 20 g

Spălături şi comprese cu infuzie din 2 linguri de plante la o conă de apă.

Cu acţiune calmantă pentru răni se pot utiliza următoarele:

Flori de Coada şoricelului *(Flores Milefolii).*

Băi locale şi comprese cu infuzie preparată din 3 linguri dc flori la o cană de apă.

Flori şi rădăcină de Ciuboţica cucului *(Flores et Radix Primulae).*

Cataplasme călduţe pe locurile dureroase cu o infuzie preparată din 2 linguriţe de flori la o cană de apă sau cu decoct din 1 linguriţă de rădăcini la o cană de apă.

Muguri de Plop *(Gemmae Populi).*

Băi locale cu infuzie preparată din 1 lingură de muguri la o cană de apă.

Unguent preparat din 20 g de muguri, zdrobiţi şi maceraţi 24 ore, în 10 ml de alcool. Se adaugă 100 g de untură şi 5 g de ceară de albine, se ţine pe baia de apă 3 ore. După filtrare la cald se amestecă până la omogenizare completă.

Se poate utiliza şi uleiul de muguri de Plop, folosindu-se în locul unturii şi al cerii ulei de Floarea Soarelui, Soia sau de măsline.

Pentru acţiunea cicatrizantă se recomandă:

Flori de Arnică *(Flores Arnicae).*

Comprese locale sau badijonări cu tincturi de Arnică preparată din 20 g de flori macerate timp de 10 zile în 100 ml de alcool 1:1.

OBSERVAȚIE. În cazul plăgilor întinse, tinctura se va dilua cu infuzie de Mușețel — 70 părți și 30 părți tinctură.

Flori de Gălbenele *(Flores Calendulae).*

Băi locale și comprese cu infuzie preparată din 2 linguri de flori ligulate (fără capitul) la o cană de apă.

Badijonări sau comprese cu tinctură preparată din 20 g de flori macerate timp de 8 zile, în 100 ml de alcool de 70°.

Sunătoare *(Herba Hyperici).*

Spălături locale sau comprese cu infuzie preparată din 2 linguri de plantă la o cană de apă.

Pansamente cu ulei de sunătoare preparat din 20 g de plantă maceratiă în prealabil timp de 12 ore în 20 ml de alcool, după care se adauga 200 ml de ulei comestibil și se ține pe baia de apa la fierbere 3 ore. Se filtrează prin tifon presându-se planta.

Rădăcină de Tătăneasă *(Radix Symphyti).*

Băi locale și comprese cu decoct preparat din 4 linguri de rădăcini la o cană de apă.

Badijonări cu tinctură preparată prin macerarea a 20 g de rădăcini (fragmentate mărunt) timp de 8 zile în 100 ml de alcool de 70°. Nu se aplică pe răni deschise.

Isop *(Herba Hyssopi).*

Băi locale sau comprese, cu infuzie din 1 lingură de plantă la o cană de apă.

Muguri de Pin *(Turiones Pini).*

Băi locale sau comprese cu infuzie preparată din o lingură de muguri la o cană de apă.

Pentru cicatrizarea rapidă a rănilor se recomandă:

Rp. **Flori de Arnică** *(Flores Arnicae)* — 15 g
Flori de Mușețel *(Flores Chamomillae)* — 20 g
Sovârv *(Herba Origani)* — 25 g
Rădăcină de Tătăneasă *(Radix Symphyti)* — 20 g
Coajă de Stejar *(Cortex Quercus)* — 20 g

Pentru a se obține un extract hidroalcoolic se macerează 2 linguri din amestecul de plante, timp de 12 ore în cca. 10 ml de alcool de 60–70°. Din macerat se prepară o infuzie cu 100 ml de apă clocotită, care după 15 minute se filtrează prin tifon dublu. Se badijonează rănile de 3 ori pe zi.

Pentru răni purulente — deci infectate — se folosesc, în special, plantele cu acțiune antibacteriană și astringentă, dintre care: **Gălbenele** *(Calendula officinalis)* — flori, **Mușețel** *(Matricaria chamomilla)* — capitulele florale, **Salvia** *(Salvia officinalis)* — flori, **Coada racului** *(Potentilla anserina)* — părți aeriene de plantă recoltate în timpul înfloririi sau rădăcinile recoltate primăvara devreme sau toamna târziu; ***Nuc*** (***Juglans regia***) — frunze, din care se perepară infuzii de 3-4 linguri de plante la o cană de apă. Se fac băi locale sau cataplasme. Pentru infuzie apa se va fierbe în prealabil cel puțin 15 minute, iar plantele utilizate se vor spăla înainte de infuzare cu apă fiartă și răcită. Se vor folosi comprese sterile sau tifon sterilizat, care se vor îmbiba în infuzia dezinfectantă.

SCIATICA

Dureri puternice osteo-musculare provocate datorită unor procese inflamatorii sau compresiunii nervului sciatic.

Nevralgia sciatică are la bază, de obicei, hernia de disc intervertebral însoțită de contractura musculaturii paravertebrale lombare și hipotonia mușchilor din zona respectivă.

Până la asistența medicală de specialitate sau în lipsa acesteia, pentru tratamentul simptomatic local se pot utiliza unele extracte din plante cu acțiune revulsivă, cum sunt:

Tinctura preparată din fructe mature, uscate, poărovenind de la Ardeiul iute (*Capsicum annuum*), prin macerare a 15 g de fructe pulverizate potrivit, macerate timp de 7 zile, în 100 ml de alcool de 70°.

O altă formulă cuprinde următoarele componente:

Rp. **Tinctură de Ardei iute** *(Tinctura Capsici)* — 20 g
Spirt de săpun *(Spiritus Saponatus)* — 20 g
Spirt de Camfor *(Spiritus Camphoratus)* — 5 g
Ulei volatil de Rosmarin *(Oleum Rosmarini)* — 1 g
Ulei volatil de Lavănțică *(Oleum Lavandulae)* — 1 g
Soluție apoasă de amoniac *(Ammonium hydricum solutum)* — 3 g

D.s. extern.

Spirtul de săpun se prepară din 16 g săpun (preferabil de potasiu), alcool etilic 50 g și apă 34 g. Se amestecă ingredientele până la dizolvarea săpunului. După 24 ore se filtrează. Spirtul de Camfor se prepară din 10 g de Camfor, 70 g de alcool etilic de 96°, cantitate care se completează cu apă până la 100 g. Camforul se dizolvă în alcool, iar apa se

adaugă treptat în mici cantităţi. Soluţia apoasă de amoniac conţine cca 10% amoniac gaz şi se procură de la farmacii. Uleiul volatil de Rosmarin se poate înlocui, în lipsă, cu ulei volatil de Isop.

Fie cu tinctura simplă de Ardei iute, fie cu amestecul de mai sus, se fricţionează locul dureros. La persoanele cu pielea mai sensibilă se diluează amestecul de tinctură cu apă în părţi egale (1:1). În acest caz, apare o uşoară opalescenţă datorită precipitării camforului şi separării uleiurilor volatile. Se agită bine soluţia înainte de întrebuinţare.

Se aplică local prişniţe cu vată îmbibată în soluţia respectivă, pusă între două tifoane. Acest „tratament empiric" este numai pentru moment. Se va recurge însă cât mai curând posibil la un tratament medical recomandat de un medic de specialitate.

SCORBUT ŞI ALTE STĂRI DE CARENŢĂ ÎN VITAMINA C

Boala este datorată deficienţei de vitamina C, şi se manifestă prin sângerarea gingiilor, hemoragii articulare, anemie etc.

Sursa cea mai bogată de vitamina C naturală o constituie **fructele de Măceş**, în special cele recoltate de la speciile care cresc în zonele montane superioare. Urmează **fructele de Cătină albă, Coacăz negru**, fructele de pădure (zmeură, mure, frăguţe, afine, coacăze), apoi citricele, numeroase legume şi zarzavaturi, etc.

În prezent scorbutul de la descoperirea vitaminei C şi a bioflavonoidelor aparţine trecutului.

SILICOZA

Inflamația cronică a țesutului pulmonar datorită, în special inhalării unor particule pulverulente de bioxid de siliciu. Este o boală profesională a minerilor și a muncitorilor din fabricile de sticlă.

Afecțiunea fiind destul de gravă, necesită tratament de specialitate.

Fitoterapia recomandă tratament îndelungat cu:

Frunze de Podbal *(Folium Farfarae).*

Infuzie din 2 linguri de frunze uscate, mărunțite, la o cană de apă; se beau 2-3 căni de infuzie îndulcită cu zahăr sau miere pe zi, timp de 3 luni. În timpul acestui tratament, se recomandă de 3 ori pe săptămână câte 2 lingurițe de Hrean ras mărunt în miere (1 parte Hrean la 2 părți miere).

Coada calului *(Herba Equiseti).*

Decoct cu 2 linguri de plantă la o cană cu apă. Două căni pe zi.

SINDROAME DISPEPTICE

Sindroamele dispeptice cuprind un grup mare de tulburări digestive care se manifestă diferit: prin grețuri, meteorism abdominale, prin hiperaciditate sau anaciditate, dureri epigastrice, lipsa poftei de mâncare, etc.

Lipsa sau insuficienta asigurare a unui mediu acid (în unele cazuri se formează în stomac chiar mediu alcalin) favorizează dezvoltarea și înmulțirea microbilor introduși odată cu alimentele în segmentul gastro-intestinal. În acest caz se recomandă asocierea speciilor amare cu plante care conțin uleiuri volatile care au o remarcabilă acțiune bacteriostatică sau bactericidă.

În cadrul sindroamelor dispeptice caracterizate prin meteorism abdominal (datorită înghițirii unor cantități mai mari de aer o dată cu alimentele) fie datorită unor procese chimice sau biochimice ferementative — care pot surveni în timpul digestiei, apar colici abdominale puternice și flatulență (eliminarea brutală a gazelor acumulate în tubul digestiv).

În sindroamele dispeptice ușoare sau medii se poate recurge la fitoterapie, utilizând plante sau produse vegetale cunoscute și sub numele de carminative.

Pentru absorbția gazelor se utilizează ca cel mai simplu absorbant cărbunele vegetal (preferabil din lemn de Tei sau de Crușin).

Ceaiurile medicinale carminative conțin, în special, plante cu uleiuri volatile și se administrează, de obicei, cu ½ ore înainte de mesele principale.

Rp. **Fructe de Chimion** *(Fructus Carvi)* — 20 g
Fructele de Fenicul *(Fructus Foeniculi)* — 20 g
Țintaură *(Herba Centauri)* — 10 g
Frunze de Roiniță *(Folium Melissae)* — 30 g
Talpa gâștii ***(Herba Leonuri)*** — 20 g

Infuzie din o lingură de amestec la o cană de apă; se bea 1/2 cană cu 30 minute înainte de mesele principale.

Rp. **Fructe de Chimion** ***(Fructus Carvi)*** — 20 g
Fructe de Coriandru *(Fructus Coriandri)* — 10 g
Flori de Mușețel *(Flores Chamomillae)* — 20 g
Mătăciune *(Herba Dracocephali)* — 30 g
Hamei *(Strobuli Lupuli)* — 20 g

Infuzie din o lingură de amestec la o cană de apă; se bea 1/2 cană cu o jumătate oră înainte de mesele principale.

Rp. **Fructele de Fenicul** *(Fructus Foeniculi)* — 10 g
Fructe de Coriandru *(Fructus Coriandri)* — 10 g
Flori de Coada șoricelului *(Flores Millefolii)* — 40 g
Frunze de Mentă *(Follium Menthae)* — 40 g

Infuzie din o linguriță de amestec la o cană de apă; se beau 2 căni pe zi între mesele principale.

Rețetele de mai înainte sunt contraindicate, fie datorită uleiurilor volatile, fie substanțelor amare pe care le conțin, în gastrite hiperacide și în ulcerul gastric sau duodenal.

În dispepsii se recomandă și următoarea formulă:

Rp. **Flori de Gălbenele** *(Flores Calendulae)* — 20 g
Flori de Mușețel *(Flores Chamomillae)* — 10 g
Rădăcină de Nalbă mare *(Radix Althaeae)* — 20 g
Rădăcină de Lemn dulce *(Radix Liquiritiae)* — 20 g
Rădăcină de Obligeană *(Rhizoma Calami)* — 20 g
Rădăcină de Valeriană *(Radix Valerianae)* — 10 g

O lingură din amestecul de plante, bine fragmentate, se lasă la macerat peste noapte în ½ cană apă. Se filtrează prin presare printr-un tifon dublu. Peste plantele din tifon se toarnă o cană de apă clocotită și se infuzează timp de 15 minute. După filtrare se reunesc cele două extracte apoase. Se beau câte ½ cană înainte și după mesele principale.

STOMATITA

Stare inflamatorie a mucoasei cavităţii bucale care se manifestă sub forma unor leziuni bucale dureroase, care împiedică masticaţia şi deglutiţia. Cauzele pot fi multiple: infecţioasă, toxică, alergică, viroze ş.a.

În stomatitele infecţioase se recomandă specii de plante cu acţiune antibacteriană:

Rp. **Flori de Muşeţel** *(Flores Chamomillae)* — 10 g
Flori de Tei *(Flores Tiliae)* — 10 g
Frunze de Salvie *(Folium Salviae)* — 10 g
Frunze de Nuc *(Florium Juglandis)* — 20 g
Turiţă mare *(Herba Agrimoniae)* — 20 g
Rizom de Cerenţel *(Rhizoma Gei)* — 30 g

Decoct (prin fierbere 10 minute) din 2 linguri de amestec de plante la o cană de apă. Se face gargară şi se clăteşte cavitatea bucală de 4-5 ori pe zi, câte 5 minute de fiecare dată.

În stomatitele de natură alergică, pe lângă tratamentul extern cu ceaiuri menţionat, se recomandă în uz intern:

Rp. **Trei fraţi pătaţi** *(Herba Violae tricoloris)* — 40 g
Flori de Muşeţel *(Flores Chamomillae)* — 20 g
Flori de Levănţică *(Flores Lavandulae)* — 10 g
Talpa gâştii *(Herba Leonuri)* — 20 g
Mentă *(Herba Menthae)* — 10 g

Infuzie din o lingură de amestec la o cană de apă; se beau 2-3 căni pe zi, timp de 5-6 zile.

TRANSPIRAȚIE (HIPERSUDAȚIE)

Prin transpirație sau „sudație" se elimină apa, biozidul de carbon și sărurile minerale la nivelul tegumentelor.

Plantele medicinale numite și „antisudorifice" se utilizează atât intern cât și extern numai în cazul transpirației excesive la nivelul axilelor, mâinilor și picioarelor.

Intern se recomandă următorul ceai medicinal:

Rp. **Frunze de Nuc** *(Folium Juglandis)* — 30 g
Frunze de Salvie *(Folium Salviae)* — 10 g
Coada calului *(Herba Equiseti)* — 30 g
Rizomi de Pir *(Rhizoma Graminis)* — 30 g

Decoct (prin fierbere 15 minute) la foc domol, preparat din o lingură amestec la o cană de apă. Se beau 1-3 căni pe zi.

Extern se recomandă băi locale cu:

Coajă de Stejar *(Cortex Quercus).*

Decoct din 20-30 g de coajă la un litru de apă.

Menționăm că spraiurile „deodorante" sunt contraindicate.

Mirosul neplăcut al transpirației excesive se îndepărtează cel mai bine cu bicarbonat de sodiu prin frecarea axilelor sau a tălpilor și degetelor de la picioare după umezire.

TUBERCULOZA PULMONARĂ

Boală infecțioasă pulmonară, provocată de bacilul Koch. Pentru vindecare este decisiv tratamentul medical de specialitate și terapia complexă naturală. Ca adjuvante, pentru remineralizarea țesutului conjunctiv se recomandă plante care

conțin acid silicic; solubilizarea lui (din plante) se realizează prin decocție.

Pentru acțiunea remineralizantă se indică cure de 6 luni până la 2 ani cu:

Rp. **Coada calului** *(Herba Equiseti)* — 30 g
Frunze de Podbal *(Folium Farfarae)* — 40 g
Flori de Tei *(Flores Tiliae)* — 20 g

Decoct (prin fierbere 15 minute) din 5 linguri amestec de plante la 1,5 l de apă. Se beau, îndulcite cu miere sau zahăr, zilnic 3-4 căni. Se poate utiliza și neândulcit în locul apei, în fiecare zi.

Rp. **Coada calului** *(Herba Equiseti)* — 30 g
Troscot *(Herba Polygoni)* — 15 g
Frunze de Podbal *(Folium Farfarae)* — 40 g
Frunze de mentă *(Folium Menthae)* — 5 g
Rizom de Pir *(Rhizoma Graminis)* — 15 g
Fructe de Ienupăr *(Fructus Juniperi)* — 5 g
Conuri de Hamei *(Strobuli Lupuli)* — 20 g

Decoct din o lingura de amestec la o cană de apă; se beau 2-3 căni pe zi, 3-6 luni.

În timpul acestei cure se recomandă săptămânal consumarea a 500 g miere amestecată cu hrean ras (1-2 rărăcini de Hrean) din care se ia câte 1 lingură cu 1/2 oră înainte de masa de prânz și seara.

Pentru completarea necesarului de vitamine, în special în perioada de iarnă și primăvară, se recomandă următorul ceai medicinal:

Rp. **Măceșe** *(Fructus Cynosbati)* — 40 g
Fructe de Cătină *(Fructus Hippophae)* — 40 g
Frunze de Urzică *(Folium Urticae)* — 10 g
Frunze de Ciuboțica cucului *(Folium Primulae)* — 10 g

Infuzie din 2 lingurițe de amestec la o cană de apă; se beau 1-2 căni pe zi.

În perioada de convalescență se utilizează unele specii de plante medicinale care conțin săruri minerale, vitamine, substanțe antibacteriene, alimentație naturală, aer de munte, liniște dar în ambianță cât mai plăcută.

Recomandăm o cură de cel puțin 3 luni pe an cu Hrean, rădăcină rasă în părți egale cu miere. Se iau 3 lingurițe pe zi.

UREMIE (RETENȚIE AZOTATĂ)

Sindrom provocat de insuficiența renală acută sau cronică care se manifestă la nivel renal, digestiv, cardiovascular, respirator și cutanat etc., caracterizat prin retenție de compuși azotați și prin apariția de dezechilibre hidroelectrolitice și acido-bazice.

Ca adjuvante ale tratamentului medical de specialitate, se utilizează următoarele plante sau ceaiuri medicinale:

Frunze de Mesteacăn *(Folium Betulae)*.

Infuzie din 2 lingurițe de frunze la o cană de apă; se beau 2-3 căni pe zi.

Mătasea de Porumb *(Stigmata Maydis)*.

Infuzie din o linguriță de mătase de Porumb fragmentată la o cană: se beau 2-3 căni pe zi.

Rp. **Frunze de Mesteacăn** *(Folium Betulae)* — 20 g

Frunze de Anghinare *(Folium Cynarae)* — 5 g
Frunze de Urzică *(Folium Urticae)* — 15 g
Turiță mare *(Herba Agrimoniae)* — 20 g
Mătase de Porumb *(Stigmata Maydis)* — 40 g

Infuzie din o lingură de amestec la o cană de apă; se beau 2-3 căni pe zi.

Rp. **Frunze de Mesteacăn** *(Folium Betulae)* — 20 g
Frunze de Anghinare *(Folium Cynarae)* — 30 g
Coada calului *(Herba Equiseti)* — 30 g
Rădăcină de Pătrunjel *(Radix Petroselini)* — 10 g
Fructe de Măceș *(Fructus Cynostobati cum semine)* — 10 g

Infuzie din lingură de amestec la o cană de apă; se beau 2-3 căni pe zi, după mesele principale.

Pentru cei care suferă și de diabet se recomandă:

Rp. **Frunze de Mesteacăn** *(Folium Betulae)* — 10 g
Frunze de Afin *(Folium Myrtilli)* — 30 g
Fructe de Cătină *(Fructus Hippophae)* — 30 g

Infuzie din o lingură de amestec la o cană de apă; se bea 1-2 căni pe zi, neîndulcite, timp de cel puțin o lună.

UTEROMANIE (NIMFOMANIE)

Cunoscută mai ales sub numele de nimfomanie, uteromania este o stare de hiperexcitabilitate sexuală la femei. Deoarece manifestarea patologică poate fi consecința unor tulburări hormonale sau neuropsihice este necesar examenul medical de specialitate. În cazurile pasagere ca adjuvante se

pot administra unele preparate din plante sau ceaiuri medicinale cu acțiune sedativă.

Rp. **Flori de Levănțică** *(Flores Lavandulae)* — 10 g
Flori de Păducel *(Flores Crataegi)* — 5 g
Flori de Tei *(Flores Tiliae)* — 10 g
Talpa gâștii *(Herba Leonori)* — 30 g
Sovârv *(Herba Origani)* — 15 g
Conuri de Hamei *(Strobuli Lupuli)* — 30 g

Infuzie din 2 lingurițe de amestec la o cană de apă; se beau încet 1-2 căni de ceai pe zi îndulcite cu miere.

VĂRSĂTURI

Senzația de vomă provoacă evacuarea violentă a conținutului stomacal pe gură datorită unui act reflex sau unor cauze patologice. În cazul în care fenomenul se repetă, cauzele pot fi multiple (indigestie, ulcer gastroduodenal, intoxicație alimentară sau alcoolică, afecțiuni hepatobiliare, sarcină, emoții puternice, frică, etc.). Este necesară stabilirea diagnosticului de către medic.

În cazul în care este vorba de o manifestare trecătoare, după golirea conținutului stomacal se pot administra următoarele ceaiuri calmante:

Frunze de Mentă *(Folium Menthae).*

Infuzie din 1-2 lingurițe de frunze la o cană de apă; se bea rece, neîndulcit, treptat, în înghițituri mici.

Frunze de Roiniță *(Folium Melissae).*

Infuzie din 1-2 lingurițe de frunze la o cană de apă; se beau 2-3 căni pe zi. Poate fi luată și de femeile gravide.

Rp. **Frunze de Mentă** *(Folium Menthae)* — 30 g
Frunze de Roiniţă *(Folium Melissae)* — 30 g
Talpa gâştii *(Herba Leonuri)* — 20 g
Flori de Tei *(Flores Tiliae)* — 20 g

Infuzie din 1 lingură de amestec la o cană de apă; se beau 1-2 căni pe zi.

În cazul în care persistă senzaţia de vomă, pentru a stimula actul reflex, se poate administra un decoct neîndulcit din:

Rădăcină de Ciuboţica cucului (*Radix Primulae*)
sau
Rădăcină de Săpunariţă (*Radix Saponariae*)

Decoct din 1-2 linguriţe de rădăcini la o cană de apă; se beau 1-2 căni pe zi.

VULVOVAGINITA

Stări inflamatorii ale părţilor externe ale organelor genitale femeieşti, de natură microbiană, trichomoniazică sau nespecifică, în tratamentul cărora se recomandă ca adjuvante, în uz extern, plante cu acţiune antiseptică, decongestivă, antiinflamtorie, cicatrizante şi antipruriginoase.

Produs vegetal, de uz extern, ginecologic (tip Plafar) calmant şi decongestionant, reduce senzaţia de prurit şi arsuri.

Flori de Coada şoricelului *(Flores Milleflori)*, **flori de Trifoi roşu** *(Flores Trifolli rubri)*, **Coada racului** *(Herbae Antiserinae)*, **Turiţa marc** *(Herba Agrimoniae)*.

Spălături vaginale cu decocţie scurtă din 3—40 g la un litru de apă: se fac zilnic, timp de 18-21 zile.

XEROFTALMIE

Boala este urmarea unei deficiențe cronice de vitamină A, și se manifestă prin uscarea conjunctivei și corneei.

În fitoterapie se recomandă sucul proaspăt de morcovi, (cca. 500 ml/zi, timp de 1-2 luni) și următorul ceai medicinal:

Rp. **Fructe de Măceș** *(Fructus Cynosbati)* — 30 g
Fructe de Cătină *(Fructus Hippophaë)* — 30 g
Frunze de Urzică *(Folium Urticae)* — 20 g
Flori de Crăițe *(Flores Tagetes)* — 10 g
Fructe de Afin *(Fructus Myrtilli)* — 10 g

Infuzie din o linguriță de amestec la o cană de apă; se beau 1-2 căni pe zi.

Se recomandă cură cu fructe de Afin proaspete, congelate sau uscate câte 50-100 g pe zi.

ZONA ZOSTER

Viroză neurocutanată care se manifestă prin erupții foarte dureroase de-a lungul unui traect nervos. În funcție de locul unde apar, pot fi auriculare, faciale, occipito-cervicale sau intecostale.

Deoarece puseele provocate de această viroză pot să se repete de mai multe ori, chiar de două ori pe săptămână, se recomandă un tratament fitoterapeutic eficient, timp de o lună, cu aplicații locale din două în două zile, alternativ, o dată cu infuzie de plante, iar apoi cu comprese cu o soluție hidroalcoolică cu uleiuri volatile. În acest sens se recomandă:

Rp. **Flori de Mușețel** *(Flores Chamomillae)* — 10 g
Flori de Rosmarin *(Flores Rosmarini)* — 20 g

Rp. **Flori de Levănţică** *(Flores Lavandulae)* — 20 g
Cimbru de grădină *(Herba thymi)* — 10 g
Busuioc *(Herba Basilici)* — 20 g
Salvie *(Herba Salviae))* — 20 g

Infuzie din 1-2 linguri amestec de plante la 1 cană de apă; se aplică comprese de 3 ori pe zi, câte 15 minute.

Rp. **Ulei volatil de Citronella** *(Oleum Citronellae)* -- 1 ml
Ulei de Levănţică *(Oleum Lavandulae)** — 1 ml
Ulei de Busuioc *(Oleum Basilici)* — 2 ml
Ulei de Salvie *(Oleum Salviae)* — 2 ml
Ulei de Cimbru *(Oleum Thymi)* — 1 ml
Ulei de Rosmarin *(Oleum Rosmarini)* — 2 ml
Ulei de Jneapăn *(Oleum Pini montanae)* — 1 ml
Alcool de 90^0 — 90 ml

Badijonarea locului dureros, de 2-3 ori pe zi cu soluţie alcoolică, alternativă cu comprese cu infuzie obţinută din plante recomandate în prima reţetă.

Tratamentul local se asociază cu vitaminoterapia naturală (în special vitamina C), cu săruri de magneziu şi cu microelemente (cupru, argint, aur).

Uscarea veziculelor se face cu pudră de talc şi ulei de Mentă, 1 g la 100 g pudră de talc. Se recomandă în durerile persistente plante antialgice sau medicamente analgetice de sinteză (antinevralgic, algocalmin, fortral etc.).

Unele medicamente antivirale pot da rezultate bune iar în unele cazuri se poate recurge chiar la tratament homeopatic.

---

* denumite şi „Aetheroleum"

AROMATERAPIA

Deşi utilizarea plantelor conţinând uleiuri volatile, uleiuri eterice, uleiuri esenţiale sau uleiuri aromatice, cum se mai numesc, o întâlnim în medicina tradiţională a popoarelor lumii din cele mai vechi timpuri abia la începutul secolului nostru efectele terapeutice ale acestui grup de substanţe active a atras atenţia oamenilor de ştiinţă. Astfel, Cuthbert Hall (1904) a constatat că uleiul de Eucalipt are puteri antiseptice mai puternice decât unele componente ca eucaliptolul sau cineolul.

Dar termenul de AROMATERAPIE îi aparţine chimistului francez René-Maurice Gattefossé care în 1928 a introdus acest termen fiind uimit asupra rezultatelor obţinute că uleiul de Levănţică a vindecat în scurt timp o arsură gravă chiar a mâinii lui şi a dus la o refacere rapidă a ţesuturilor lezate fără nici o infecţie.

Un medic şi om de ştiinţă francez, Dr. Jean Valnet utiliza în tratamentele sale uleiuri esenţiale cu mult succes în numeroase afecţiuni sau tulburări psihice. Rezultatele obţinute au fost publicate în 1964 sub titlul de „Aromaterapie“, lucrare tradusă în numeroase limbi.

Mai trebuie să amintim printre precursori pe doamna Margueritte Maury (1895-1968) care a pledat pentru Aromaterapie şi aplicaţiile ei în medicină şi cosmetică. A

înfiinţat primele clinici de aromaterapie în Franţa, Marea Britanie şi Elveţia. A primit două premii internaţionale (în 1962 şi 1967) pentru cercetările efectuate în această direcţie. A fost una dintre cele mai ingenioase practiciene a studiilor doctorului Jean Valnet.

În prezent numeroşi cercetători şi medici practicieni din Franţa, Anglia, Italia, Rusia, Statele Unite ale Americii, Germania, şi alte ţări recomandă frecvent tratamentul cu substanţe aromatice, deci aromaterapia.

Am făcut această scurtă introducere istorică pentru a atrage atenţia asupra termenului de aromaterapie, termen puţin familiar medicilor şi farmaciştilor practicieni din ţara noastră şi cu atât mai puţin cunoscut marelui public.

În lucrările noastre din trecut „Farmacia Naturii" (1976-1977) în „Plantele medicinale — izvor de sănătate" (1981), în „Miracole terapeutice ale plantelor" (1993) precum şi în alte lucrări am subliniat valoarea antimicrobiană şi terapeutică a uleiurilor volatile.

Scopul semnalării efectelor terapeutice ale uleiurilor volatile este multiplu: în primul rând, utilizarea uleiurilor volatile pentru efectele lor asupra numeroşilor germeni patogeni va duce la scăderea consumului exagerat de antibiotice. În al doilea rând, aşa cum practica a dovedit-o numeroase tulpini de bacterii rezisente la antibiotice pot fi anihilate prin acţiunea antimicrobiană a uleiurilor volatile. Menţionăm că unele uleiuri volatile au şi acţiune antivirală.

Dar pe lângă acţiunile antibacteriene şi antivirale numeroase uleiuri volatile pot fi incluse în terapia alternativă pentru tratamentul a numeroase afecţiuni.

Puţini ştiu că **Busuiocul** *(Ocimum basilicum, O. sanctum* etc.*)* are proprietăţi antiseptice intestinale, antispastice

şi neuroendocrinotonice (acţionând în special asupra corticosuprarenalelor) fiind larg utilizat, îndeosebi, de popoarele asiatice în astenii nervoase, spasme gastrice şi pilorice, în infecţii intestinale, etc. Toate aceste proprietăţi se bazează pe compoziţia chimică a uleiului volatil din Busuioc, obţinut — prin antrenare cu vapori de apă. O serie de plante exotice şi unele cultivate în ţara noastră (Isopul, Rosmarinul, etc.) conţin borneol care, utilizat intern sau extern, are acţiune antimicrobiană şi de stimulent a glandelor corticosuprarenale. Un alt ulei volatil obţinut diatr-un arbore foarte răspândit în Extremul Orient. Malaleuca leucadendron (Fam. Myrtaceae) are un spectru larg antibacterian (acţionând în cistite, uretrite, disenterie, tuberculoză pulmonară, epilepsie) şi în parazitozele intestinale.

Majoritatea oamenilor cunosc proprietăţile curative ale Mşeţelului (Matricaria chamomilla), dar foarte puţini ştiu că o specie similară (Anthemis nobilis sin. Matricaria inodora), denumit la noi nu ştim din ce motive „Muşeţel prost“ — datorită numeroaselor componente active din uleiul volatil obţinut din această specie are aproape treizeci de ulilizări în aromaterapia din alte ţări, dintre care menţionăm insomnii, tulburări de menopauză, migrene, ulcere stomacale şi diverse ulceraţii intestinale, enterite, anemie, ascaridoză, oxiurază, dermatoze, etc.

Chiar şi obişnuita Scorţişoară, utilizată la noi în scopuri condimentare. este un bun stimulent al funcţiilor circulatorii, cardiace şi respiratorii; are şi proprietăţi antiseptice, hemostatice, vermifuge, etc.

Aceste câteva exemplificări au scopul de a atrage atenţia în special cercetătorilor şi medicilor practicieni asupra acestui domeniu neglijat la noi al fitoterapiei, aromaterapia. Exemple

similare de plante conţinând uleiuri volatile sau de uleiuri volatile sau fracţiuni ale acestora se ridică la câteva sute, iar numărul reţetelor aromaterapeutice, în care intră alături de uleiuri volatile, extracte de plante sau, microelemente, se pot estima astăzi, pe diferitele meridiane ale globului la câteva mii.

Neintenţionând să prezentăm în acest capitol decât generalităţi asupra aromaterapiei şi câteva indicaţii practice cum trebuie evaluate efectele bactericide sau bacteriostatice ale uleiurilor volatile, vom recomanda în cele ce urmează experimentarea „in vitro“ a uleiurilor volatile de care dispunem.

Aceste recomandări sperăm să fie utile atât bolnavilor, cât şi medicilor, în special după „eşecul“ unor tratamente indelungate cu antibiotice.

METODA DE EVALUARE A ACŢIUNII ANTIMICROBIENE

Metoda este foarte simpla şi poate fi practicată în orice laborator clinic sau de microbiologie din institutele de cercetări cu acest profil. În afară de practica curentă, metoda de testare a spectrului antimicrobian poate fi folosită în cercetare. în studii epidemiologice sau în alte domenii.

Pentru realizarea aromatogramei, metodă care se bazează pe principiul antibiogramei difuzimetrice, se poate utiliza metoda **KIRBY-BAUER** sau metoda minimală **BALŞ**. Se foloseşte mediul de cultură pe geloză Mueller-Hinton sau un alt mediu de cultură pe care se dezvoltă un număr cât mai mare de germeni.

Pentru testare, respectiv pentru efectuarea aromatogramei, se utilizează rondele de hârtie de filtru cu

diametrul de 10 sau 5 mm îmbibate cu uleiul volatil respectiv sau cu componentele obținute din ulei, după distilare fracționată.

TABEL EXEMPLIFICATIV
ACȚIUNEA ANTIMICROBIANĂ A UNOR SUBSTANȚE STANDARD, COMPONENTE ALE ULEIURILOR VOLATILE*

Componente ale uleiurilor volatile	Acțiune antimicrobiană						
	Bacterii				Fungi		
	E.c.	P.a.	S.a.	B.c.	A.a.	P.c.	T.v.
Hidrocarburi:							
— alifatice ocimen	+	—	+	—	+	+	—
— terpene ciclice delta, 3,	+	—	—	—	—	—	—
caren pinen	—	—	—	+	+++	+	—
Alcooli:							
— alifatici							
linalol	+	—	—	—	—	—	—
geraniol	+	+	+	+	+++	+++	+++
nerol	+++	—	+	+	+++	+++	+
citronelol	+++	+	+++	+	+++	+	+
— terpene ciclice							
mentol	+	—	+	—	—	+	—
borneol	+	—	+	+	—	+	—
— sesqui terpenici							
farnesol	—	—	+	+	+	—	+
santalol	—	—	—	—	+	+	+
Aldehide:							
— terpene alifatice							
citral	—	—	—	—	+	+	+
citronelal	+++	—	—	+	+++	+++	+++

* După S.A. Ross, N.E. El-Keltawi, S.E. Megalla — (Egipt) — Fitoterapia vol. II, nr. 4, 1980 — Ed. Inverni della Beffa, Milano.

Componente ale uleiurilor volatile	Acțiune antimicrobiană						
	Bacterii				Fungi		
	E.c.	P.a.	S.a.	B.c.	A.a.	P.c.	T.v.
Cetone:							
— terpene ciclice							
mentona	+++	—	+	+	+++	+++	—
carvona	+	—	—	—	—	+	+
Fenoli:							
— timol	+	—	+	+	+++	+++	+++
— carvacrol	+++	—	—	+++	+++	+++	+++
— eugenol	+++	—	—	+	+++	+++	+++
Esteri:							
— terpene							
— acetat de linalil	+	—	+	+	+++	+	—
— esteri aromatici							
— benzoat de metil	+	—	—	+	—	—	—
— esteri conținând azotat							
antranilat de metil	+	—	—		+++	+++	+++
Oxizi:							
cineol	+	—	—	—	+	—	—

Legenda:
Diametrul discurilor de hârtie de filtru = 10 mm.
Zona de inhibiție (mm)
+: de la 11-15mm
++: de la 16-24mm
+++: peste 26 mm

Bacterii:
E.c.= Escherichia coli
P.a. = Pseudomonas aeruginosa
S.a. = Staphylococcus aures
B.c. = Bacillus cereus

Fungi:
A.a.= Aspergillus aegyptiacus
P.c. = Penicillium cyclopium
T.v. = Trichoderma viride

Câteva rezultate obținute prin aplicarea aromatogramei pe bacterii și fungi sunt prezentate în tabel.

Acest tabel ilustrează doar câteva rezultate obținute prin aplicarea aromatogramei ca punct de plecare în aromaterapie, numai în domeniul acțiunii antimicrobiene. Pentru celelalte

acțiuni farmacoterapeutice, fiecare ulei volatil trebuie testat separat. După cum se știe, uleiurile volatile obținute prin antrenarea cu vapori de apă, prin presare sau prin alte procedee, conțin — cantitativ și calitativ — un număr diferit de componente.

Compoziția chimică a uleiurilor volatile — după cum am constatat și din experiența personală în acest domeniu — este destul de diferită chiar și pentru uleiul volatil obținut din aceeași specie. Factorii determinanți ai calității uleiurilor volatile la aceeași specie sunt multipli: de ordin genetic, chemotaxonomic, de ordin geografic, perioada de recoltare a materiei prime, procedeul de extracție etc. Datorită acestui fapt, dorim să atragem atenția celor care recurg la aromaterapie că, până la obținerea unor uleiuri volatile standardizate, fiecare ulei volatil utilizat, chiar dacă se întâlnește sub o denumire oficializată conform Farmacopeei Române (de exemplu Aetheroleum Pini montanae) trebuie testat prin efectuarea aromatogramei pe materialul biologic recoltat de la bolnavul respectiv. Deși conform Farmacopeei Române constantele fizico-chimice ale unor uleiuri volatile, sunt standardizate din punct de vedere terapeutic, rezultatele diferă de la o proveniență la alta. Pe de alta parte, utilizarea tulpinilor standard de microorganisme nu are valoare decât orientativă, teoretică. O primă recomandare pe care o facem pentru obținerea unei aromatograme bune, este recoltarea corectă a produsului patologic de la bolnav și izolarea germenului responsabil al afecțiunii respective.

A doua recomandare este de a dispune în momentul testării de o colecție cât mai mare de uleiuri volatile (minimum 20).

A treia recomandare este de a utiliza în formularea rețetei aromaterapeutice numai uleiurile volatile folosite la efectuarea aromatogramei.

MODUL DE ACȚIUNE A ULEIURILOR VOLATILE

Uleiurile volatile nu acționează numai ca bacteriostatice sau bactericide sau local prin absorbția cutanată.

Prin aer moleculele uleiurilor volatile acționează cu toate sistemele corpului omenesc. Semnalul olfactil trece direct în corp, creerul transmite imediat un răspuns emoțional sau instinctual. În această direcție dorim să facem o paranteză. După informațiile pe care le avem din surse neautorizate decizia cumpărătorilor în saloanele de prezentare a produselor expuse poate fi influențată prin răspândirea de aerosoli de diferite uleiuri volatile.

Moleculele aromatice intră în plămâni și sunt absorbite prin alveole în sânge. Sângele le transportă în tot corpul prin sistemul circulator. Fiecare ulei esențial este o combinație de componente (fracțiuni) care acționează cu chimismul organismului într-o manieră directă care are însă efecte fie asupra anumitor organe sau a întregului sistem. Unele uleiuri volatile au afinitate pentru părți specifice ale organismului. Astfel uleiurile volatile cu efecte sedative asupra sistemului nervos, cele care stimulează expectorația acționează asupra căilor respiratorii și pulmonare, condimentele favorizează digestia, etc. Substanțele de degradare a metabolismului și toxinele sunt procesate prin ficat și rinichi și sunt eliminate nu numai pe cale respiratorie dar și prin urină și transpirație.

O sintetizare a modului de acțiune a uleiurilor volatile ne duce la următoarele moduri distincte de interrelații cu corpul omenesc: efectele farmaceutice sunt legate de schimburile biochimice care au loc când un ulei volatil pătrunde în fluxul sanguin și reacționează cu biocatilazatorii, cu vitaminele și antivitaminele, cu hormonii și enzimele și cu flora bacteriană saprofită.

Fiziologic vorbind, uleiurile volatile pot acționa asupra întregului organism, uneori prin act reflex, ele adând efecte sedative, anafrodisiace sau excitante, afrodisiace. Sunt cunoscute încă din antichitate diferite parfumuri și elixire care pot influența pozitiv sau negativ relațiile dintrecupluri. Dar nu numai la oameni, ci și în celelalte regnuri, vegetal sau animal.

Acest mod de acțiune nu este numai fiziologic dar și psihologic. În momentul în care este inhalat un complex de uleiuri volatile iar individual răspunde la acest stimul intervin toți factorii farmacodinamici, fiziologici și în special cei psihologici care sunt predominanți.

Nu vom aprofunda acest aspect al aromaterapiei ci în cele ce urmează vom prezenta câteva uleiuri volatile recomandate în patologia umană pe grupe de acțiuni.

I. AFECȚIUNI ALE APARATULUI CARDIO-VASCULAR

Afecțiuni circulatorii: Ulei volatil obținut din Salvia offcinalis *(Aetheroleum Salviae);* ulei volatil de Lavandula officinalis Craix. sin. l. vera D.C., L. Spica L *(Aetheroleum Lavandulae);* ulei volatil obținut din pseudobace de Juniperus communis *(Aetheroleum Juniperi);* ulei volatil de Rosmarinus officinalis *(Aetheroleum Rosmarini);* ulei volatil obținut din Cimbru — Thymus vulgaris *(Aetheroleum Thymi)* ș.a.

În hipertensiunea arterială sunt interzise următoarele uleiuri volatile din speciile: Rosmarin. Isop, Salvie și Cimbru.

I. AFECȚIUNI ALE APARATULUI DIGESTIV

Enterocolite și colici abdominale: ulei volatil de Mentă *(Aetheroleum Menthae);* ulei volatil obținut din Thymus

vulgaris *(Aetheroleum Thymi)*; ulei volatil de Busuioc *(Aetheroleum Basilici)*; ulei volatil de Mușețel *(Aetheroleum Chammomillae)*; ulei volatil obținut din Cuișoare-Eugenia caryophyllata *(Aetheroleum Caryophillorum)*; ulei volatil obținut din Salvia officinalis *(Aetheroleum Salviae)*; ulei volatil obținut din Melissa officinalis sau uleiul volatil obținut din Dracocephalum moldavica *(Aetheroleum Melissae* sau *Aetheroleum Dracocephaei)*; ulei volatil de Coriandru *(Aetheroleum Corindri)*; ulei volatil de Fenicul *(Aetheroleum Foeniculi)*.

În afecțiuni hepatice: ulei volatil de Lamâie *(Aetheroleum Citri)*; ulei volatil de Salvie *(Aetheroleum Salviae)*; ulei volatil de Rosmarin *(Aetheroleum Rosmarini)*; ulei volatil de Mentă *(Aetheroleum Menthae)*.

În litiaza biliară: ulei volatil de Lamâie *(Aetheroleum Citri)*; ulei volatil de Rosmarin sau esență de Terebentină *(Aetheroleum Myristicae*, sau *Aetheroleum Terebenthinae)*, etc.

III. AFECȚIUNI ALE APARATULUI GENITO - URINAR

În amenoree: ulei volatil de Mentă *(Aetheroleum Menthae)*, ulei volatil de Mușețel *(Aetheroleum Chamomillae)*; ulei volatil de Sovârv *(Aetheroleum Origani)*; ulei volatil de Cimbru de gradină *(Aetheroleum Thymi)*; ulei volatil de Busuioc *(Aetheroleum Basilici)*; ulei volatil de Fenicul *(Aetheroleum Foeniculi)*; ulei volatil de Levănțică *(Aetheroleum Lavandulae)*, etc.

În dismenoree: ulei volatil obținut din Anason verde *(Aetheroleum Anisi)*; ulei volatil de Mușețel *(Aetheroleum Chamomillae)*; ulei volatil de Rosmarin *(Aetheroleum Rosmarini)*; ulei volatil de Ienupere *(Aetheroleum Juniperi)*; ulei volatil de Salvie *(Aetheroleum Salviae)* și Levănțică.

În albuminurie: ulei volatil de Ienupere *(Aeiheroleum Juniperi).*

În litiaza renală: Alfa și Beta pinen, Camfen, Borneol, Fenconă, Cineol, ulei volatil de Fenicul *(Aetheroleum Foeniculi)* ulei volatil de Lămâie *(Aetheroleum Citri)* și ulei volatil de Anason *(Aetheroleum Anisi);* ulei volatil de Ienupere *(Aetheroleum Juniperi);* ulei volatil de Mușcată *(Aetheroleum Pelargonii odorantissimi).*

IV. AFECȚIUNI ALE CĂILOR RESPIRATORII ȘI PULMONARE

În general în afecțiunile respiratorii se recomandă: ulei volatil de Eucalipt *(Aetheroleum Eucalypti);* ulei volatil de Anason *(Aetheroleum Anisi);* ulei volatil de Fenicul *(Aetheroleum Foeniculi);* ulei volatil de Cuișoare *(Aetheroleurn Caryophillorum);* ulei volatil de Jneapăn *(Aetheroleum Pini montanae);* ulei volatil de Brad *(Aethemleum Abieti);* ulei volatil de Cimbru de grădină *(Aetheroleum Thymi);* ulei volatil de Levănțică *(Aetheroleum Lavandulae);* ulei volatil de Isop *(Aetheroleum Hyssopi);* ulei volatil de Mentă *(Aetheroleum Menthae).*

În bronșita acută se recomandă: ulei volatil obținut din planta exotică Malaleuca leucodendron *(Aetheroleum Malaleucae leucodendronis).*

În bronșita cronică: ulei volatil din planta exotica Malaleuca viridiflora, sinonim cu „Aetheroleum Niaouli" *(Aetheroleum Malaleucae viridiflorae).*

V. AFECȚIUNI ALE APARATULUI NERVOS CENTRAL

Ca sedative: ulei volatil de Măghiran *(Aetheroleum Majoranae);* ulei volatil de Levănțică *(Aetheroleum*

Lavandulae); ulei volatil de Busuioc *(Aetheroleum Basilici);* ulei volatil de Rosmarin *(Aetheroleum Rosmarini).*

În migrene: ulei volatil de Mentă *(Aetheroleum Menthae);* ulei volatil de Jneapăn *(Aetheroleum Pini montanae);* ulei volatil de Brad *(Aelheroleum Abieli).*

În astenie: ulei volatil de Salvie *(Aetheroleum 5alviae);* ulei volatil de Cimbru de grădină *(Aetheroleum Thymi);* ulei volatil de Scorţişoară *(Aetheroleum Cinnamomi);* ulei volatil de Cuişoare *(Aetheroleum Caryophillorum);* ulei volatil de Eucalipt *(Aetheroleum Eucalypti);* ulei volatil de Isop *(Aetheroleum Hyssopi);* ulei volatil obţinut din Măghiran *(Aetheroleum Majoranae);* ulei volatil de Busuioc, recomandat în special în astenii nervoase *(Aetheroleum Basilici).*

În astenia sexuală: ulei volatil de Scorţişoară *(Aetheroleum Cinnamomi);* ulei volatil de Ienupere *(Aetheroieum Juniperi);* ulei volatil de Pin *(Aetheroleum Pini);* ulei volatil obţinut din fructele de Angelica archangelica *(Aetheroleum Angelicae);* ulei volatil de Gimber *(Aelhervleum Zingiberis);* ulei volatil de Santal *(Aetheroleum Santali);* ulei volatil de Cuişoare *(Aetheroleum Caryophillorum)* ş.a.

CATEVA RETETE AROMATERAPEUTICE

În migrene, dureri de cap, guturai se recomandă:

Aetheroleum Menthae — 10 g
Aetheroleum Foeniculi — 5 g
Aetheroleum Pini montanae — 5 g
Aetheroleum Abietis — 10 g
Glycerinum — 20 g
Spirtus aethereus — 50 g

D.s. extern.

Se ung tâmplele şi fruntea de 2–3 ori pe zi (după mai multe apilcaţii, se unge pielea cu vaselină sau lanolină pentru a se evita descuamarea).

În litiaza renală (atât preventiv cât şi curativ): ca şi în colicile nefretice:

Pinen (alfa)	—	13 g
Pinen (beta)	—	13 g
Camphen	—	22 g
Borneol	—	8 g
Anetol	—	4 g
Fenconă	—	4 g
Cineol	—	3 g
Oleum Helianthi q.s.ad.	—	100 g

D.s. intern: 3–5 picături de 4–5 ori pe zi în apă îndulcită: în colica nefretică 25–30 picături. Se repetă încă o dată doza după 15–20 minute. (Formula Renogal-Biofarm).

În cistite:

Aelheroleum Abietis	—	3 g
Aetheroleum Eucalypti	—	3 g
Aetheroleum Basilici	—	2,5 g
Alcohol aethylicus	—	50 g

D.s. intern: de 3 ori pe zi 10 picături pe zahăr sau în apă îndulcită, timp de o săptămână.

În afecţiuni pulmonare (bronşite, gripă, tuberculoză)

Aetheroleum Pini Montanae	—	1 g
Aetheroleum Foeniculi	—	1 g
Aetheroleum Menthae	—	2 g
Aaetheroleum Salviae	—	1 g
Aetheroleum Eucalypti	—	2 g
Aetheroleum Thymi	—	1 g
Alcohol aethylicus q.s.ad.	—	100 g

D.s. intern: adulţi 25 picături de 3 ori pe zi, în puţină apă călduţă îndulcită; copiii, între 4–6 ani, vor lua cate 3 picături de 3 ori pe zi, între 7–12 ani, 3x10 picături pe zi.

În durerile reumatice:

Tra Capsici	— 150 g
Aetheroleum Abietis	— 5 g
Aetheroleum Origani	— 3 g
Aetheroleum Chamomillae	— 3 g
Aetheroleum Juniperi	— 10 g

D.s. extern pentru fricţiuni la locul dureros.

În afecţiuni intestinale (colite, enterocolite, paraziţi intestinali).

Aerheroleum Carvi	— 1 g
Aetheroleum Foeniculi	— 1 g
Aetheroleum Origani	— 1 g
Aetheroleum Lavandulae	— 1 g
Aetheroleum Basilici	— 0,5 g
Aetheroleum Salviae	— 1 g
Aetheroleum Caryophylorum	— 0,5 g
Alcohol aethylicus q.s.ad.	— 100 g

D.s. intern de 3 ori pe zi câte 25 picături luate într-o jumătate de pahar de apă călduţă, înaintea meselor principale.

În urma efectuării aromatogramei, medicul specialist va putea prescrie pe această bază, numeroase alte reţete de la caz la caz. De reţinut este faptul că, în general, doza medie de uleiuri volatile, administrate în trei doze de câte 20 picături pe zi, nu trebuie să depăşească în reţetă — la adulţi — o concentraţie mai mare de 10 g de ulei volatil (în totalitate) la 90 g de alcool pentru fiecare formulă destinată uzului intern. Pentru copii, doza va fi redusă în funcţie de vârstă de 2–4 ori. Pentru a obţine rezultate bune în cazurile cronice, tratamentul durează 6–8 zile.

Rețetele aromaterapeutice pot fi combinate cu ceaiurile medicinale sub formă de infuzie sau decoct indicate pentru afecțiunile respective.

Considerăm necesar să atragem atenția că folosirea uleiurilor volatile de către persoane fără pregătire specială în acest domeniu este riscantă îndeosebi în uzul intern. Uleiurile volatile nu se vor folosi ca atare ci numai diluate chiar în uzul extern. Uleiurile volatile ca atare, nediluate pot produce iritații nedorite pe tractul gastro-intestinal, nazal sau urinar. La fel, cu mici excepții în uzul extern se vor folosi diluate în ulei de parafină, uleiuri comestibile sau în baze de unguent.

Uleiurile care **prezintă risc terapeutic** sunt preparate din: Arnică, Boldo, Pelin, Fenicul, Scorțișoară, Hrean, Muștar, Sulfină, Sovârv, Rută, Salvie comună, Juniperus sabina, Tuie, Cimbru verde etc.

Pentru toate acestea este indicată renunțarea la ele în uzul intern, iar extern limitat și diluate.

Alte uleiuri volatile ca cele obținute din Angelică, Anason stelat, semințe de Anason, Busuioc indian, arbore de Camfor, Cedru virginian, frunze de Scorțișoară, din Cuișoare, Coriandru, Eucalipt, Ienupăr, Isop, Pătrunjel, Hamei, Valeriană etc., se vor utiliza numai diluat, în timp limitat, cel mult 2 săptămâni la 6 luni interval deoarce gradul de toxicitate care se acumulează este ridicat. Chiar și în uzul extern toate uleiurile volatile se vor dilua conform prescripțiilor specialiștilor.

Sunt și unele uleiuri volatile ca de exemplu cel de Levănțică, de Santal, de Cananga odorata, care se pot aplica direct pe piele fără nici un risc.

Chiar și pentru ecestea este bine să se facă un test pe piele. Acest test este indicat să se facă și pentru parfumurile din comerț, pentru deodorante, sprayuri, farduri, creme etc.

În cazul uleiurilor volatile sau a parfumurilor se pune o picătură pe partea dorsală a încheieturii mâinii (în locul ceasului). Se acoperă cu un plasture și se ține 2 ore. Dacă apare o iritație se spală locul cu apă caldă. Pentru aplicații viitoare se pot face diluții până nu mai apare iritația.

Numeroase uleiuri volatile produc fototoxicitate, iritații ale dermei, sensibilizare, și sunt contraindicate în graviditate, în hipertensiune, în epilepsie, boli cardio-vasculare grave, în afecțiuni hepatice și renale, în diabet etc.

Chiar și la sugari și la copiii între 0-12 luni se pot utiliza uleiurile volatile obținute din Levănțică, flori de Trandafir sau de Mușețel care însă trebuie diluate 1 picătură la o lingură de ulei comestibil cu care se masează corpul după baie. La copiii de 1-5 ani diluția este de 2-3 picături la o linguriță de ulei comestibil iar la copiii peste 12 ani, ca atare ca și la adulți.

Prin aceste exemplificări am dorit să subliniem faptul că atât fitoterapia, aromaterapia cât și celelalte parctici de medicină alternativă nu pot fi și nu trebuie să fie lăsate pe mâna diletanților idiferent că ei sunt ingineri textiliști, chimiști, agronomi, fotbaliști, frizeri sau de altă profesie și pregătire decât cea medicală, farmacologică, farmaceutică.

În prezent medicina alternativă: alopată, homeopată, fitoterapia, aromaterapia, medicina antropozofică, radiestezia au un cadru științific bine limitat care aparține specialiștilor calificați și autorizați s-o practice.

De fapt acest aspect l-am subliniat și în prefața noii ediții a acestei lucrări. Intervenția noastră a fost și este de-a veni în sprijinul omului sănătos sau bolnav și în special de a nu compromite medicina și **terapia natuarlă**.

FITOBALNEOLOGIA

Un alt domeniu de utilizare a plantelor medicinale, şi în special a celor aromatice, este tratamentul extern sub formă de băi medicinale.

Acest tratament, uitat pentru o perioadă de timp, a fost reluat astăzi în numeroase ţări ale lumii. Fie ca infuzii sau de cococturi de plante, fie sub formă de „împachetări" sau ca produse mai moderne cu extracte de plante sau cu uleiuri volatile care intră în compoziţia nor „spume pentru băi", plantele medicinale se utilizează din ce în ce mai mult în balneologie.

Fitobalneologia se bazează pe acţiunea directă la nivelul tegumentelor a diverselor substanţe active cu acţiune sedativă, antiseptică, antiinflamatoare, cicatrizantă, antipruriginoasă, de activare a circulaţiei periferice. Tegumentele fiind destul de permeabile pentru unele substanţe active, acestea pot ajunge subjacente şi chiar transportate de către curentul sanguin în întreg organismul. Datorită acestui fapt, băile cu plante se recomandă şi într-o serie de boli interne. De exemplu, rezultatele bune se obţin în stările de surmenaj şi surescitare, stres, în afecţiuni ginecologice, în boala reumatismală, în numeroase boli de piele, în hipotonie, tulburări circulatorii, în afecţiuni ale căilor respiratorii, în distonii neuro-vegetative, în tulburări în menopauză etc. În acest scop se utilizează, în mod special, plante care conţin

cantități mari de uleiuri volatile, taninuri, alantoină sau alte substanțe active.

Ca mod de extracție a substanțelor active se utilizează procedeul prin infuzare sau decocție, prin percolare în cazul tincturilor sau prin antrenare prin vapori de apă în cazul uleiurilor volatile. Pentru obținerea unor extracte concentrate pentru băi, uleiurile volatile se dizolvă în alcool concentrat 95° în proporție de 5—10% ulei volatil sau în tincturi de plante obținute cu alcool concentrat.

Un procedeu mai simplu, adaptat în prepararea ceaiurilor balneologice, constă din introducerea plantelor medicinale și aromatice fragmentate într-un săculeț dublu de tifon din care se prepară infuzii sau decocturi concentrate care se introduc apoi în baie. Durata băilor este de 20—30 minute și se fac în cure de cel puțin 3 săptămâni.

Aceste ceaiuri balneologice se găseau în unitățile de desfacere Plafar sub denumirea de „PRODUSE VEGETALE DE UZ EXTERN". La băile cu plante se poate adăuga și sare de mină.

În mod obișnuit se practică două feluri de băi:

Băi generale la cadă după un duș prealabil în care se depărtează sebumul care acoperă spațiile intercelulare ale pielii. Apa se aduce la temperatura corpului sau puțin mai caldă, pentru a nu produce contracții și spasme, cât și pentru a produce o vasodilatație periferică care favorizează absorbția substanțelor active. Cantitatea de amestec de plante la 1 litru de apă este de 20—50 g, iar pentru o baie se utilizează cca 5 litri de infuzie sau decoct.

Băile locale se recomandă în cazul unor plăgi purulente, a unor afecțiuni articulare, ginecologice, în hemoroizi, în prostatită, chiar pentru băi de ochi pentru tratarea afecțiunilor sau pentru activarea creșterii părului. Cantitatea de amestec

de plante calculată la litrul de apă va fi mai mare (30—60 g%) decât la băile generale.

Formulele unor amestecuri de plante pentru băi generale sau locale sunt incluse în lucrare la afecțiunea respectivă, sub denumirea de PRODUS VEGETAL, DE UZ EXTERN, ANTIREUMATIC, ANTIECZEMATOS, etc.

Pentru a veni în sprijinul cititorilor, în continuare vom prezenta câteva rețete specifice pentru băi cu plante recomandate în unele afecțiuni.

Astfel în **distoniile neuro-vegetative**, în degerături, în **tulburările de menopauză** precum și în unele boli ale organelor pelviene se recomandă următoarea formulă:

Rp. **Coada șoricelului** *(Herba Millefolii)* — 30 g
Levănțică *(Herba Lavandulae)* — 20 g
Rosmarin *(Herba Rosmarini)* sau
Mătăciune *(Herba Dracocephali)* — 20 g
Talpa gâștii *(Herba Leonuri)* sau **flori de Păducel** *(Flores cum folium Crataegi)* — 20 g
Flori de Tei *(Flores Tiliae)* — 10 g
M.f. species.

D.s. extern.

Infuzia se prepară din 300 g amestec de plante la 3 litri apă. Se îmbibă o bucată de tifon sau o compresă mare în infuzie și se aplică local, în zona afectată de procesul patologic.

În **tulburările metabolice**, stările de surmenaj fizic sau intelectual, în anemii și în perioada de convalescență după boli infecțioase, se recomandă băi cu următorul amestec de plante:

Rp. **Sulfină** *(Herba Meliloti)* — 20 g
Sovârv *(Herba Origani)* — 20 g
Frunze de Nuc *(Folium Juglandis)* — 10 g
Rădăcină de Obligeană *(Rhizoma Calami)* — 10 g
Rărăcină de Valeriană *(Radix Valerianae)* — 10 g
Rădăcină de Lemn dulce *(Radix Liquiritae)* — 30 g
M. f. species.

Din acest amestec de plante se prepară un decoct scurt (cca 10 minute) folosind 300 g plante la 3 litri apă; după fierbere la foc domol se lasă decoctul să se răcească decoctul timp de 10 minute. Întreaga cantitate după strecurare se pune în apa de baie. O baie nu va depăși 20 minute, după care bolnavului i se va face un masaj cu un prosop aspru. Înainte de culcare se recomandă o infuzie din **flori de Tei** și **flori și frunze de Păducel**, în părți egale, din care se folosește o lingură la o cană cu apă. Infuzia se îndulcește cu zahăr sau miere.

În **scop analgetic (antialgic)** în dureri reumatice, în nevralgii, în lumbago, în sciatică, în unele tulburări circulatorii locale și în neurodermite se recomandă următoarea rețetă:

Rp. **Coaje de Salcie** *(Cortex Salicis)* — 30 g
Coaje de Castan sălbatic *(Cortex Hippocastani)* — 20 g
Crețușcă *(Herba Ulmariae)* — 20 g
Coada calului *(Herba Equiseti)* — 20 g
Sulfină *(Herba Meliloti)* — 10 g
M.f. species.

Pentru băi generale se recomandă prepararea unui decoct din 300 g amestec de plante la 5 l apă. Se fierbe în vas acoperit timp de 10 minute. După alte 10 minute de repaos întraga cantitate se filtrează prin sită deasupra apei din cadă deja pregătită pentru baie. Pentru aplicaţii locale se recomandă un decoct concentrat, preparat din 100 g amestec de plante la 1 litru apă.

Tot pentru băi generale recomandăm următoarea reţetă:

Rp.		
Rp.	**Aetheroleum Lavandulae**	— 20 g
	Aetheroleum Rosmarini	— 10 g
	Aetheroleum Anisi	— 10 g
	Aetheroleum Pini montanae	— 20 g
	Aetheroleum Rosarum	— 5 g
	Alcoholum	— 235 g

Din acest amestec se folosesc 10—15 g pentru o baie generală. Se poate utiliza şi săpun de calitate.

PLANTELE AROMATICE CONDIMENTARE

De obicei, în dicționare condimentul este definit ca o „substanță care se adaugă la o mâncare pentru a-i conferi un gust sau o aromă specifică".

În spatele acestei definiții vom găsi secole și milenii în care nesfârșite caravane se îndreptau spre fabulosul Orient, spre acele Indii de la capătul pământului, de unde se întorceau cu piper, cu scorțișoară și cuișoare, cu vanilie și nucșoară. Multe lupte s-au dat, multe oase au pavat „drumul mirodeniilor". Și chiar în legendara aventură a lui don Cristobal Colon, unul din mobilurile căutării unui nou drum spre Indii a fost și găsirea unor căi mai lesnicioase spre aceste mirodenii.

Cine nu își aduce aminte de basmul lui Petre Ispirescu „Sarea în... bucate" în care apare, pilduitoare, valoarea condimentelor. Este o exprimare metaforică, căci, din punct de vedere al fiziologiei funcțiilor digestive, în cazul unui organism sănătos, condimentele devin, fără îndoială, necesare. Senzațiile gustative și olfactive date de condimente provoacă, prin act reflex, o creștere sensibilă a secrețiilor salivare, gastrice, pancreatice, biliare și intestinale, având rol hotărâtor într-o bună digestie. Este vorba de „reflexe condiționate" formate ca urmare a unor anumite obișnuințe alimentare, specifice fiecărui popor sau chiar pentru fiecare familie.

Dar medalia are și un revers: multe dintre condimente, tocmai datorită valorii lor de excitant, devin iritante locale și sunt contraindicate în gastrite hiperacide, în ulcere, în unele afecțiuni hepatice, renale, în hiperexcitabilitate sexuală și în multe alte cazuri. Sarea, are ca principală contraindicație hipertensiunea arterială și insuficiența cardiacă și renală.

Atunci să facem din toți acești bolnavi niște condamnați la mâncăruri fade, care să nu trezească niciun apetit?

O soluție salutară, nu numai pentru cei suferinzi, ci și pentru noi toți, o oferă generoasa „Farmacie a naturii". O serie de plante medicinale, în special cele care conțin ca principale substanțe active uleiurile volatile, au o deosebită valoare condimentară, nefiind cu nimic dăunătoare organismului, ba dimpotrivă aducându-și un însemnat aport la normalizarea unor funcții. De aceea le-am denumit „condimentele sănătății", iar dacă unele sunt mai mult sau mai puțin cunoscute pentru aceste utilizări, în schimb altele sunt încă prea puțin cunoscute și folosite în bucătăria autohtonă. Toate plantele conțin și săruri minerale care pot substitui sarea de bucătărie.

Aceste condimente, în cazul preparatelor de vânat, măresc considerabil digestibilitatea acestora, făcându-le asimilabile și celor cu stomac mai delicat, iar în cazul peștelui pot da o savoare aparte unor preparate aparte altminteri mai fade.

La granița foarte labilă dintre condiment și medicament, un loc aparte îl ocupă **Tarhonul** *(Artemisia dracunculus)*, care ar merita o atenție mai mare, deoarece este planta care poate înlocui cel mai bine piperul, oțetul, dar ceea ce este mai important, chiar sarea în diverse preparate. Frunzele verzi sau uscate de Tarhon se pot adăuga la salate de crudități, la preparate din ouă (ochiuri, omletă), se pot presăra pe fripturile de pui, în gelatinele pentru preparatele reci de vânat, de pui

sau de pește. În afara folosirii ca atare, se macerează în oțet și poate fi folosit tot timpul anului.

Un larg grup de specii înrudite din familia Labiate, bogate în uleiuri volatile, au întrebuințări multiple, multe dintre ele fiind folosite în bucătăria tradițională românească. Ele sunt totodată tonice stomachice, antiseptice și carminatice, stimulând digestia, evitând balonările etc. De la ele se folosesc frunzele mărunțite.

Astfel, **Cimbrul**, atât cel de cultură, cât și cel de câmp *(Thymus vulgaris și T. serpyllum)*, dă o aromă deosebită preparatelor de grătar, rasolului, tocăturii pentru sarmale și mititei, tocanelor, cât și altor preparate. Se recomandă folosirea Cimbrului uscat, nu crud.

Cimbrul de grădină *(Satureja hortensis* sau *Thymus vulgaris)* se adaugă la ciuperci, friptură de porc, ficat de pasăre. Cimbrul de grădină condimentează foarte bine leguminoasele, ușurând totodată digestia acestor legume atât de nutritive, dintre care unele sunt într-o bună măsură destul de indigeste: fasolea, mazărea, bobul, lintea, cât și preparatele alimentare care includ casatraveți.

Măghiranul *(Majorana hortensis)* este un bun ingredient pentru ciorbe de roșii sau cu carne de porc, pateuri (inclusiv de vânat), plăcintă, pizza, sosuri pentru preparatele de pasăre și salată orientală (presărat deasupra).

Din flora spontană, **Sovârvul** *(Origanum vulgare)* se recomandă, de asemenea, pentru pateuri, dar și pentru atât de obișnuitele salate în care intră și cartofi fierți felii.

Pretențios la căldură, **Rosmarinul** *(Rosmarinus officinalis)* poate fi întâlnit la noi numai în grădinile țărănești, mai ales în sud-vestul țării. Planta este un bun aromatizant pentru fripturi de pasăre sau de miel și pentru preparate marinate.

Mai puţin obişnuită este utilizarea în aceste scopuri a Mentei, Busuiocului şi a Salviei. Astfel, binecunoscuta **Mentă** *(Mentha piperita)* se poate utiliza într-o gamă largă de preparate începând cu cartofii noi, fierţi, cu ouăle omlete şi sfârşind cu diverse preparate de carne. Să exemplificăm cu reţetă din bucătăria engleză: la ¾ l oţet alb se adaugă 4 linguriţe de frunze de Mentă mărunţite şi 2 linguriţe de zahăr. Se prepară cu 2—3 ore înainte de a fi servit, pentru ca oţetul să se impregneze cu aroma Mentei. Acest oţet aromat se foloseşte pentru prepararea sosurilor sau „stropirea" fripturii şi a peştelui.

Busuiocul *(Ocimum basilicum)*, plantă utilizată şi în ritualuri religioase este şi floarea norocului şi a dragostei aşa cum apare în folclorul nostru. Se poate folosi la salate de roşii sau alte crudităţi, în sosuri, la fripturi, produse de peşte şi maioneze. Datorită aromei puternice nu se poate asocia cu alte condimente.

Salvia *(Salvia officinalis)* este recomandată la rândul ei pentru marinate, preparate mai grele din vânat sau gâscă, nu numai că le condimentează, dar le măreşte digestibilitatea. De asemenea, dă un gust bun ficatului de pasăre, ruladelor de carne, preparatelor din fasole şi mazăre sau mâncărurilor în care intră tomatele. Gurmanzii spun că savoarea unei fripturi împănate adânc cu Salvie, aşa cum se procedează de obicei cu căţeii de usturoi, nu poate fi egală cu nimic.

Un alt grup de plante cu proprietăţi condimentare face parte din familia Umbelliferae, de la care se folosesc îndeosebi fructele. Astfel, **fructele de Anason** *(Pimpinella anisum)*, **Fenicul** *(Foeniculum vulgare)* şi **Chimen** *(Carum carvi)* servesc pentru preparate de patiserie de casă, cele de Chimen pentru o supă specifică în care el este chiar ingredientul de bază, la fel ca şi în preparate cu varză murată.

Pentru regimul dietetic fără sare se recomandă fructele și în special legumele care conțin numeroase săruri minerale între care și clorura de sodiu și de potasiu.

Din același grup, **fructele de Coriandru** *(Coriandrum sativum)* întregi sunt utilizate pentru murături, iar măcinate în amestecuri de cârnați și caltaboși, pentru sosuri, la prepararea vânatului, la diverse pateuri, precum și pentru alte produse de patiserie de casă.

De la **Fenicul** sau mai bine de la **Anason** se mai poate utiliza și partea aeriană, care are o aromă chiar mai plăcută decât cea a Mărarului, pentru salate orientale, garnituri cu cartofi fierți, tocănițe, friptură la grătar, la unele preparate cu ciuperci ș.a.

De la **Ienupăr** *(Juniperus communis)* se pot folosi fructele (în fapt fructele false), pentru preparate din varză murată, marinate, sosuri pentru pește, preparate din rinichi.

În sfârșit, o altă plantă a cărei utilizare poate produce surpriză. Este vorba de o plantă ornamentală de grădină numită **Călțunași** sau **Bobidragi** *(Tropaeolum majus)*, cu florile sale viu colorate. Ei bine, tocmai aceste flori se adaugă la salate, dând nu numai o notă plăcută, sărbătorească prin culoare, ci și o aromă plăcută. Fructele la rândul lor, macerate în oțet, pot înlocui Caperele în prepararea sosurilor albe, la garniturile pentru pește, la cârnați, sau la friptura din carne de vită.

Desigur, la prima vedere, unele sugestii pot părea surprinzătore, obișnuințele alimentare nu se modifică de la o zi la alta, dar socotim că merită încercată cu curaj utilizarea acestor condimente și în bucătăria românească.

Dorim să subliniem și faptul că gusturile diferă de la om la om, de la o comunitate la alta. De exemplu în multe țări arabe, frunzele crude de Coriandru sunt considerate „delicatese". Încercați să gustați aceste frunze. Ele au un pregnant miros și gust de ploșniță de câmp iar pentru noi sunt dezagreabile.

PLANTE UTILIZATE ÎN COSMETICĂ ȘI ÎN ALTE SCOPURI PRACTICE

După cum rezultă din indexul fitoterapeutic și din capitolul dedicat aromaterapiei, în care au fost prezentate cele mai simple forme de preparare și administrare a plantelor medicinale, în prezent materiile prime de origine vegetală sunt utilizate în proporție de 30-50%, în industria farmaceutică, în industria alimentară sau în obținereaa unuor extracte sau substanțe pentru combaterea dăunătorilor. Este semnificativ în acest sens un singur exemplu și anume faptul că **Piretrul** și unii derivați de semisinteză, piretroizii obținuți din substanțe active izolate din această plantă, au început să fie din nou utilizați în țări dezvoltate, în urma efectelor extrem de nocive pentru organismul uman și animal a folosirii insecticidelor, fungicidelor și pesticidelor de sinteză.

O pondere mare în prezent o au extractele din plante sau uleiuri volatile obținute din plante aromatice, în cosmetică. Dacă menționăm și numai faptul că la baza indusriei parfumurilor naturale se aflâ tot plantele, ne dăm seama de importanța mare pe care o reprezintă acestea în cosmetologie și în igiena corporală.

Tot din considerente de ordin practic, vom da câteva recomandări și rețete simple la îndemâna tuturor privind utilizarea plantelor medicinale și aromatice sau a unor sucuri obținute din legume și fructe recomandate în cosmetică.

În *cosmetica naturală* (nu „naturistă" cum din păcate acest neologism greşit tradus din limba franceză apare chiar ca titlu de carte — vezi bibliografia) se folosesc nu numai plante medicinale şi aromatice, uleiuri volatile sau sucuri obţinute din legume şi fructe dar şi lanolina, untura, ceara de albine, uleiul comestibil, gălbenuşul de ou etc. cu alte cuvinte tot ceeace ne oferă natura prin produsele ei ca rezultat al fotosintezei şi a biosintezei.

Nu suntem nici în împotriva practicării naturismului (sinonim nudism!) dar aceasta face parte aşa cum am subliniat şi în alte lucrări anterioar, din helioterapie, talazoterapie şi aeroterapie. Chiar naturismul trebuie practicat cu discernământ şi individualizat

Ne pronunţăm de asemenea ferm împotriva combinării *cosmeticii naturale* cu diferite farduri, spreiuri, loţiuni, băi, deodorante, etc., care nu fac altceva decât să ne dăuneze şi să ne îmbătrânească cu zece ani.

În urmă cu mulţi ani am citit o carte a unui medic fracez care în aproape 500 pagini a analizat începând din antichitate şi până în prezent toate mirodeniile, toate balsamurile, toate parfumurile cu care ambele sexe căutau să fie mai atractive. În finalul cărţii, medicul respectiv ajunge la o concluzie stupefiantă: „corpul omenesc miroase cel mai frumos atunci când nu miroase a nimic".

Tot ceeace recomandăm pentru cosmetica naturală este ca cele recomandate de noi să fie testate individual (vezi cap. Aromaterapia).

I. COSMETICA FEŢEI

Plantele medicinale şi aromatice au proprietăţi diferite în funcţie de tenul pentru care sunt recomandate. În principal sunt 4 procedeuri de utilizare a plantelor în cosmetică:

— loțiuni ale feței cu infuzii sau decocturi de plante;

— comprese cu infuzii sau decocturi care se aplică pe față timp de 10—15 minute;

— băi de aburi cu plante medicinale sau uleiuri volatile infuzate în apă fierbinte;

— măști care mai conțin, în afară de plante și un suport sau o masă, care poate fi cel mai adesea amidonul, mierea, gălbenușul de ou etc.

În primele două cazuri se folosesc infuzii sau decocturi calde (aproape de limita de suportabilitate), bine filtrate.

a) TENURI USCATE

În acest caz sunt recomandate plante care activează circulația periferică, precum și plante cu proprietăți emoliente.

Flori de Gălbenele *(Flores Calendulae)* — activează circulația periferică.

Loționări sau comprese cu infuzie preparată din 4 linguri de flori la o cană de apă.

Flori de Mușețel *(Flores Chamomillae).*

Comprese cu infuzie preparată din 3 linguri de flori la o cană de apă.

Sunătoare *(Herba Hyperici)* — stimulează tenurile uscate, ridate.

Comprese cu infuzie preparată din 3 linguri de plantă la o cană de apă.

Rădăcini de Nalbă mare *(Radix Althaeae)* are proprietăți emoliente.

Aplicații cu decocție prelungită (30 minute), preparată din 3 linguri de rădăcini la o cană de apă, în care se adaugă o lingură de miere.

Flori de Crin ***(Flores Liliorum).***

Comprese calde cu infuzie la care se adaugă miere.

Pepene galben *(Fructus Cucumis melo)*.

Aplicații cu suc proaspăt.

Castravete *(Fructus Cucumis sativus)*.

Demachiant, preparat din 200 ml de suc cu 100 ml de alcool, macerat 48 ore, apoi refiltrat,; după demachiere se aplică apoi o cremă hidratantă. Preparatul se poate păstra o perioadă mai mare dacă este ținut într-un flacon închis, la loc răcoros.

Semințe de Gutuie *(Semen Cydoniae)* — prin conținutul ridicat de mucilagii, constituie un emolient valoros al tenurilor uscate.

Loționări cu macerat la rece din 2 linguri de sâmburi la o cană de apă.

Lăptucă, Salată verde *(Folium Lactucae)*.

Comprese cu decoct, preparat dintr-o căpățână de salată la o jumătate de litru de apă.

Floriten 1 — mască cosmetică pentru față (Formula Plafar).

Compoziție: **flori de Levănțică** *(Flores Lavandulae)*, **flori de Mușețel** *(Flores Chamomillae)* — cu proprietăți activatoare ale circulației locale și antiseptice, și **flori de Nalbă de cultură** *(Flores Malvae glabrae)* — cu proprietăți emoliente. Ca suport se folosește amidonul.

Aplicații pe față cu o pastă făcută din amidon și din amestecul de plante în apă caldă.

b) TENURI GRASE, SEBOREICE

Pentru aceste tenuri, la care „porii" sunt în permanență dilatați, se recomandă, în principal, plante cu conținut de tanin, având proprietăți astringente, antiseboreice, precum și plante cu uleiuri volatile — antiseptice și calmante.

Florile de Mușețel *(Flores Chamomillae)* — datorită azulenului au acțiune antiseptică protectoare pentru ten.

Băi de aburi cu infuzie de 2 lingurițe de flori la o cană de apă.

Florile de Potbal *(Flores Farfarae)*.

Comprese calde cu infuzii preparate din o lingură de flori la 100 ml de apă.

Frunzele de Nuc *(Folium Juglandis)* — puternic astringente.

Comprese cu infuzie preparată din 4 linguri de frunze la o cană de apă.

Frunzele de Mentă *(Folium Menthae)*.

Loționări cu infuzie preparată din 50 g de frunze la un litru de apă.

Frunzele de Salvie *(Folium Salviae)* — cu proprietăți astringente și antiseptice.

Comprese cu infuzie preparată din o lingură de frunze la 100 ml de apă.

Cimbrișor sau **Cimbru de cultură** *(Herba Serpylli* et *Thymi vulgaris)*.

Comprese cu infuzie preparată din o lingură de plantă la 100 ml de apă.

Rădăcina de Brusture *(Radix Bardanae)*.

Comprese cu decoct din o lingură de apă la o cană de apă.

Conurile de Hamei *(Strobuli Lupuli)*.

Comprese cu infuzie din o lingură de conuri la o cană de apă.

Frunzele de Zârnă *(Folium Solani nigri)*.

Loțiuni sau comprese calde cu decoct din 50 g de frunze proaspete sau 10—20 g de frunze uscate.

Frunzele de Ceai chinezesc *(Folium Thea sinensis)*.

Loționări cu infuzie din o linguriță de frunze la o cană de apă.

Tomatele *(Fructus Lycopersici)*.

Mască din pulpă de tomate menţinută 15—20 minute pe faţă.

Frunzele de Mărar *(Folium Anethi)* se folosesc pentru tenul gras, cu pori dilataţi.

Loţionări cu un preparat obţinut dintr-un decoct preparat din 20—30 g de frunze proaspete la o cană de apă, la care se adaugă 20 g de glicerină, 50 g de alcool şi sucul de la o lămâie.

Florile de Crin *(Flores Liliorum).*

Comprese calde cu o infuzie la care se adaugă tinctură de benzoe (10 ml la o cană de apă).

Lămâile *(Fructus Citrus limonum)* — sunt astringente fiind recomandate în tenuri cu „pori" dilataţi, având efecte favorabile şi în îndepărtarea punctelor negre.

Loţionări cu suc de lămâi.

Castravetele *(Fructus Cucumis sativus).*

Loţionări cu un amestec, în părţi egale, de suc, cu alcool de 60°.

Fragii *(Fructus Fragariae).*

Mască din fructe zdrobite amestecate cu un albuş de ou bătut.

Aplicaţii cu un amestec de suc de fragi şi lapte proaspăt.

Floritten 2 — mască cosmetică pentru faţă, compoziţie: **flori de Levănţică** *(Flores Lavandulae)* şi **flori de Muşeţel** *(Flores Chamomillae)* — antiseptice şi calmante, **Coada racului** *(Herba Anserinae)* şi **Răchitan** *(Herba Salicariae)* — foarte astringente datorită bogăţiei în tanin, strângând porii dilataţi.

Ca suport se foloseşte amidonul.

Se fac aplicaţii pe faţă cu o pastă făcută din **Floritten 2** cu apă caldă.

c) TENURI IRITATE, CONGESTIONATE, PĂTATE

Pentru aceste tenuri se recomandă plante cu proprietăți calmante.

Flori de Coada șoricelului *(Flores Millefolii).*

Comprese cu infuzie preparată din o lingură de flori la 100 ml de apă.

Flori de Mușețel *(Flores Chamomillae).*

Comprese cu infuzie din 1/2 lingură de flori la 100 ml de apă.

Păpădie *(Herba Taraxaci)*.

Comprese sau loțiuni cu decoct prelungit (30 minute) din 2 linguri de plantă la o cană de apă.

Muguri de pin *(Turiones Pini).*

Loțiuni cu infuzie preparată din 2—3 linguri de muguri la o cană de apă.

Rădăcină de Morcov *(Radix Dauci)* se recomandă, îndeosebi, contra petelor maronii („cafea cu lapte") ce apar cu vârsta, întinerind pielea.

Mască cu morcov ras, simplu sau cu adaus de smântână, în aplicații zilnice.

Loționări cu suc de morcovi proaspăt preparat.

Flori și frunze de Nalbă de cultură *(Flores est Folium Malvae glabrae)*.

Comprese cu un decoct prelungit (30 minute) preparat dintr-o lingură de frunze la 100 ml de apă.

Flori de Nufăr alb *(Flores Nymphaeae albae)* — utile pentru tenuri cu pete congestive.

Loționări cu decoct preparat din 4 flori la 4 pahare cu apă.

Frunzele de Pătrunjel *(Folium Petroselini)* — pentru calmarea tenurilor iritate, înroșite.

Loționări cu macerat preparat la rece timp de 8—10 ore dintr-o legătură (cca. 10 g) la ½ litru de apă.

Mugurii de Pin *(Turiones Pini)* — pentru tenuri congestionate, înroşite.

Loţionări cu decoct din 60 g de muguri la un litru de apă.

d) TENURI PALIDE, ANEMICE.

Se recomandă plante care produc o activare accentuată a circulaţiei periferice.

Flori de Arnică *(Flores Arnicae)*.

Comprese cu infuzie preparată din o lingură de flori la 100 ml de apă.

e) TENURI RIDATE

Flori de Muşeţel *(Flores Chamomillae)*.

Comprese cu infuzie preparată din 3 linguri la o cană de apă.

Flori de Podbal *(Flores Farfarae)*.

Comprese cu infuzie preparată din o lingură de flori la 100 ml de apă.

Rădăcini de Nalbă mare *(Radix Althaeae)*.

Aplicaţii pe faţă cu decoct (30 minute) din 3 linguri de rădăcini la o cană; se adaugă şi o lingură de miere.

Flori de Podbal *(Flores Farfarae)* — cu efecte favorabile în tenuri cu riduri fine.

Cataplasme calde cu infuzie concentrată din 2 linguri de flori la o cană de apă.

Asmăţui *(Herba Anthriscus cerefolium)*.

Cataplasme cu infuzie din 2 linguri de plantă la o cană de apă, sau cu suc obţinut din plante proaspete.

Floriten 1 (pentru tenuri uscate) şi **2** (pentru tenuri seboreice) — (Formula Plafar).

Măşti de faţă care au şi proprietatea de a întinde pielea ridată. Ambele conţin **flori de Levănţică** *(Flores Lavandulae)* şi **flori de Muşeţel** *(Flores Chamomillae)*

— antiseptice și calmante, la care se adaugă — pentru formula 1 — **flori de Nalbă** de cultură *(Flores Malvae glabrae)* cu proprietăți emoliente, iar formula 2 — **Coada racului** *(Herba Anserinae)* și **Răchitan** *(Herba Salicariae)* — puternic astringente. Ca suport se folosește amidonul.

Aplicații pe față cu o pastă din **Floriten 1** sau **2** în apă caldă.

f) CUPEROZA

În cazul apariției unei rețele de vinișoare roșii sau vineții pe nas și pomeți, datorită vârstei, sau datorită unor tulburări circulatorii periferice, se recomandă plante medicinale emoliente și cu acțiune decongestionată.

Flori și frunze de Nalbă de cultură *(Flores et Folium Malvae glabrae)*.

Comprese cu infuzie prelungită (30 minute) din o lingură de flori și frunze la 100 ml de apă.

Rădăcini de Nalbă mare *(Radix Althaeae)*.

Comprese cu decoct din o lingură de rădăcină la 100 ml apă.

Flori de Levănțică *(Flores Lavandulae)*.

Infuzie din 2 linguri de flori la o cană de apă, cu care se fac tamponări repetate.

Flori de Nufăr alb *(flores Nymphaeae albae)*.

Loționări, în faza incipientă a cuperozei pentru a împioedica extinderea ei, cu decoct preparat din 4 flori de Nufăr la 4 pahare de apă.

Lăptucă, Salată verde *(Folium Lactucae)*.

Comprese cu decoct preparat dintr-o căpățână de salată la o jumătate de litru de apă.

g) PISTRUI

Acumulările de pigment, care devin mai evidente ptimăvara și vara datorită expunerii la soare, care pot fi

combătute cu unele aplicații, loționări sau fricții, cu diverse produse fitoterapeutice timp de cel puțin 2—3 săptămâni.

Ex. **Bulbi de Ceapă** *(Bulbus Allii cepae).*

Fricții energice cu ceapă zdrobită în oțet, de 2 ori pe zi.

Frunze de Pătrunjel *(Folium Petroselini).*

Loționări cu decoct din 50 g de frunze proaspete la un litru de apă, de 2 ori pe zi.

Păpădie *(Herba Taraxaci).*

Aplicații cu suc (latex) de la locul de rupere al tulpinii florale de 2 ori pe zi, combinate cu loționări cu decoct din 4 linguri de flori la o cană de apă, tot de 2 ori pe zi.

Dedițel *(Herba Pulsatillae).*

Loționări cu infuzie preparată dintr-o linguriță de plantă la o cană de apă.

h) IMPETIGO (PECINGINE)

În cazul acestei dermatite infecțioase streptococice sau stafilococice, fitoterapia adjuvantă are ca scop atât calmarea mâncărimilor care însoțesc această afecțiune, cât și o acțiune antiseptică la locul de aplicare. Tratamentul fitoterapeutic se aplică extern, sub formă de loționări, comprese sau aplicații de pomezi, preparate pe bază de plante sau substanțe active extrase din acestea.

Rădăcină da Iarbă mare *(Radix Inulae)* — calmează mâncărimile produse de impetigo (pecingine).

Loțiuni sau comprese cu decoct concentrat din 2 linguri de rădăcină la o cană.

Flori de Lumânărică *(Flores Verbasci)* — de asemenea, calmează senzația de mâncărime locală.

Loționări cu decoct din 1-2 linguri de flori la o cană de apă.

Frunzele de Mesteacăn *(Folium Betulae).*

Spălături și comprese cu infuzie concentrată din 2 linguri de frunze la o cană de apă.

Coaja de Crușin *(Cortex Frangulae).*

Loționări sau comprese cu decoct din 1—2 linguri de coajă la o cană de apă.

Rădăcina de Morcov *(Radix Dauci)* — îndeosebi pentru impetigo întâlnit atât de frecvent la copii.

Loționări cu suc de 1—2 ori pe zi.

Lăsnicior *(Herba Dulcamarae).*

Loționări cu suc de 1—2 ori pe zi.

Muguri de plop negru *(Gemmae Populi).*

Aplicații cu o pomadă obținută din 40 g de muguri macerați în 100 g de ceară topită timp de 3 ore la baia de apă, la care se adaugă când este aproape de răcire, 50 g de lanolină.

II. COSMETICA ȘI IGIENA OCULARĂ

Plantele medicinale cu efect antiseptic, emolient și antiinflamator dau bune rezultate și în unele afecțiuni oculare, cum ar fi conjunctivitele și blefaritele. În egală măsură se folosesc și în cosmetică, în tratamentul pleoapelor ridate. În acest scop se fac băi locale sau se aplică comprese locale. Plantele medicinale utilizate în afecțiunile oculare trebuie să fie perfect curate și păstrate în condiții igienice.

De asemenea, vesela utilizată pentru preparare și păstrare trebuie sterilizată în prealabil.

Flori de Mușețel *(Flores Chamomillae)* — calmante, dezinfectante, antiinflamatoare datorate azulenelor.

Băi de ochi cu infuzie preparată din 3 linguri de flori la o cană de apă: după 15 minute, se filtrează și se adaugă 4 g de acid boric.

Flori de Gălbenele *(Flores Calendulae)* — calmante.

Comprese cu 10 g de tinctură preparată din 20 g de flori macerate timp de 8 zile, în 100 ml de alcool de 70° la 100 ml de apă fiartă și răcită.

Petale de Trandafir *(Flores Rosarum)* — pentru „ochi obosiți".

Comprese cu infuzie din o linguriță de petale la 100 ml de apă.

Florile de Tei *(Flores Tiliae)* pot combate cearcănele.

Comprese cu infuzie preparată din 4 linguri de flori la o cană de apă.

Frunze de Nuc *(Folium Juglandis)* — au proprietăți dezinfectante.

Comprese cu infuzie preparată din 4 linguri de frunze la o cană de apă.

Frunze de Pătlagină *(Folium Plantaginis)* — în conjunctivite, blefarite.

Băi locale cu infuzie preparată din 2 linguri de frunze la o cană de apă.

Turiță mare *(Herba Agrimoniae)* se recomandă în afecțiuni inflamatorii oculare (conjunctivale).

Comprese cu infuzie din 2 linguri de plantă la o cană de apă.

Sulfina *(Herba Meliloti)* pentru inflamații oculare (conjunctivite).

Loționări sau comprese cu infuzie din 2 linguri de plantă la o cană de apă.

Rădăcină de Nalbă mare *(Radix Althaeae)*, are propri-etăți emoliente, asigură și o bună hidratare a pleoapelor ridate.

Comprese la ochi cu decoct preparat din 2 linguri de rădăcini la o cană de apă.

Fructe de Fenicul *(Fructus Foeniculi)* — cu proprietăți antiseptice.

Băi de ochi cu infuzie preparată dintr-o linguriță de fructe la o cană de apă.

Nu-mă-uita *(Herba Myosotis)* — decongestiv al ochilor inflamați (înroșiți).

Comprese cu **Ceai chinezesc** *(folium Thea sinensis)* — acționează favorabil asupra cearcănelor și asupra pungilor de sub ochi.

Comprese cu decoct cald dintr-o lingură de frunze la o cană de apă.

Vița-de-vie *(Vitis vinifera)*.

Colire (pentru instilații) pentru diferite afecțiuni oftalmice obținutedin seva recoltată primăvara (așa-numitul „plânsul viței-de-vie").

Asmățui *(Herba Anthrisci cerefolli)* — remediu pentru inflamațiile pleoapelor.

Spălături locale cu infuzie cu 2 linguri de plantă la o cană de apă sau cu suc obținut din plante proaspete.

Semințe de Lăptucă, Salată verde *(Semen Lactucae)* — cu efect decongestionant pentru ochii inflamați.

Comprese cu decoct din 2 linguri la o cană de apă.

Rp.		
	Flori de Mușețel *(Flores Chamomillae)* sau **flori de Coada șoricelului** *(Flores Millefolii)*	— 30 g
	Flori de Gălbenele *(Flores Calendulae)*	— 30 g
	Flori de Albăstrele *(Flores Cyani)*	— 20 g
	Isop *(Herba Hyssopi)*	— 20 g

Spălături sau comprese oculare pentru combaterea conjunctivitelor muco-purulente cu o infuzie preparată dintr-o lingură de amestec la o cană de apă.

III. IGIENA BUCALĂ

Plantele medicinale ce conțin și uleiuri volatile reunesc două mari avantaje terapeutice: pe de o parte conțin substanțe

active din grupe chimice diferite, iar pe de altă parte, pentru că pot „masca" gustul neplăcut al unor medicamente, iar conținutul lor în uleiuri volatile le imprimă o acțiune bacteriostatică sau bactericidă.

În acest sens, se citează că valoarea antiseptică a uleiului de Levănțică este de circa 6 ori mai ridicată decât a fenolului și de peste 2 ori decât a uleiului de Mentă, culminând cu uleiul de Cimbru de cultură, foarte bogat în timol, a cărui valoare antiseptică este de 8 ori mai mare decât a fenolului. De exemplu, experimental s-a constatat că o soluție de 5% ulei de Cimbru distruge agenții patogeni ai febrei tifoide în 3 minute, ai dizenteriei microbiene în 2 minute, iar colibacilii în 2-8 minute. În cazul pe care-l discutăm, o soluție diluată de ulei de Cimbru de cultură distruge flora microbiană bucală în 3 minute.

Se recomandă sub formă de apă de gură, preparată din uleiuri volatile ca atare, sau ca tinctură, utilizată cu regularitate, cel puțin de 1-2 ori pe zi.

Pentru uz extern se recomandă:

Fructe de Anason *(Fructus anisi)*, **fructe de Chimion** *(Fructus Carvi)*.

Apă de gură preparată din tinctură (20 g de fructe macerate în 100 ml de alcool de 70°, timp de 10 zile) din care se pun 20-25 picături la un pahar cu apă.

Ulei de Mentă (*Aethroleum Menthae*).

Apă de gură cu 5 g de ulei la 100 ml de alcool, din care 6-8 picături se combină cu 100 ml de apă.

Ulei volatil și flori de Levănțică (*Aetheroleum et Flores Lavandulae*).

Apă de gură cu 5 g de ulei la 100 ml de alcool, din care se pun 6-8 picături la 100 ml de apă.

Apă de gură cu câteva picături de tinctură (din 20 g flori

macerate, timp de 14 zile, în 100 ml alcool) puse în apă.

Cimbru de cultură (*Herba Thymi vulgaris*).

Apă de gură cu câteva picături de tinctură (10 g de plantă macerată în 100 ml de alcool de 40°).

IV. TONICE CAPILARE

Unele plante medicinale și aromatice au proprietatea de a întări rădăcina firului de păr, de a activa local circulația sângelui, contribuind totodată la regenerarea părului, desigur fără rezultate spectaculare într-o calviție (chelie) instalată și extinsă. Tratamentul cu extracte de plante trebuie făcut pe o perioadă lungă. De mare importanță este periatul părului la rădăcină de 2 ori pe zi câte 5 minute cu o perie aspră din păr natural (nu de material plastic!).Sunt contraindicate uleiurile grase. Se recoma ca începând din primăvară până toamna târziu să nu se poarte pălării, basmale, băști, chipie etc. Numai în soare puternic se vor purta pălării ușoare de pai sau bumbac cu perforații care să permită aerisirea părului. De asemenea, pentru întreținerea igienei părului se vor evita *șampoanele pe bază de detergenți*. Cel mai indicat este săpunul de casă sau gălbenușul de la două ouă cu care se freacă rădăcina părului. Se limpezește apoi bine cu apă călduță, după 10 minute.

Rădăcină de Brusture și Iarbă mare (*Radix Bardanae* et *Inulae*).

Fricțiuni săptămânale cu decoct preparat din 3 linguri rădăcini la o jumătate de litru de apă, timp de 30 de minute.

Loționări cu tinctură preparată din 20 g de plantă macerată, 15-20 de zile, în 100 ml de alcool de 70° (după aplicarea loțiunii se face și o fricțiune puternică cu un prosop aspru). Se lasă să se zvânte părul, iar apoi se perie cu o perie aspră (din fir de păr natural).

Frunzele de mesteacăn (*Folium Betulae*).

Se spală părul cu infuzie preparată din 2-3 linguri de frunze la o jumătate de litru de apă; se fricționează.

Este utilizată și seva de Mesteacăn în unele preparate cosmetice.

Frunzele și rădăcinile de Urzică *(Folium et Radix Urticae)* care, în afară de tonifierea părului, combat seboreea și mătreața. Pentru amestec se utilizează 10 părți de frunze uscate la 90 părți de rădăcină uscată.

Băi cu infuzie din 40-50 g la un litru de apă.

Florile de Mușețel *(Flores Chamomillae)* — pe lângă tonifierea părului, îi conferă acestuia reflexe blonde, aurii.

Băi sau loțiuni prelungite cu infuzie preparată din 3 linguri de flori la o cană de apă.

Cimbrul de cultură *(Herba Thymi vulgaris)*.

Băi cu decoct preparat din 3 linguri de plantă la o cană de apă.

Frunzele de Nuc *(Folium Juglandis)* — dau părului reflexe brune.

Băi cu infuzie preparată din 50 g frunze uscate la un litru de apă.

Țintaură *(Herba Centauri)*.

Băi cu decoct preparat din 50-60 g de plantă la un litru de apă.

Forile și frunzele de Condurași sau **Bobidragi** *(Flores et Folium Tropaeolum majus)*.

Macerat timp de 15 zile, din părți egale de flori, frunze și alcool de 50°.

Cu această loțiune se fac fricții energice la rădăcina părului.

Frunzele de Salvie *(Folium Salviae)*.

Fricții cu tinctură din 20 g de frunze macerate, 8-10 zile, în 100 ml de alcool.

Sovârv *(Herba Origani).*

Fricţii la rădăcina părului cu tinctură din 20 g de plantă macerată 2 săptămâni, în 100 ml de alcool.

Fructe de Ardei iute *(Fructus Capsici annuui var. cayenne)* — li se atribuie proprietăţi stimulente deosebite.

Fricţii energice la rădăcina părului cu tinctură din 20 g la 100 ml de apă, timp de 7-8 zile.

Lămâile *(Fructus Citrus limon)* — dă elasticitate şi strălucire părului.

Suc de lămâie adăugat în apa de limpezire.

Produs vegetal pentru întreţinerea părului, de uz extern, formula Plafar:

Rădăcină de Brusture *(Radix Bardanae)*, **frunze de Measteacăn** *(Folium Betulae)*, **rizomi de Stânjenel** *(Rhizoma iridis)*, **coajă de Salcie** *(Cortex Salicis)*, **muguri de Plop** *(Gemmae Populi)*, **Sovârv** *(Herba Origani)*, **Levănţică** *(Sumitates Lavandulae)*.

Loţionări prelungite cu decoct din 2 linguri la 1/2 litru de apă, după baia de igienă capilară.

Alte formule recomandate:

Rp. **Frunze de Mesteacăn** *(Folium Betulae)* — 10 g
Rădăcină de Brusture *(Radix Bardanae)* — 30 g
Rădăcină de Săpunariţă *(Radix Saponariae)* — 20 g
Rădăcină de Urzică *(Radix Urticae)* — 30 g

D.s. extern

Loţionări prelungite cu decoct din 1-2 linguri amestec de plante la o jumătate litru de apă, lăsat să fiarbă 20-30 de minute. După răcire se filtrează, apoi se face loţionarea cu ajutorul unui prosop aspru, timp de 10-15 minute. Se repetă săptămânal.

Rp. **Flori și frunze de Condurași** *(Flores et Folium Tropaeolum majus)* — părți egale
Frunze de Urzică *(Folium Urticae)*
Frunze de Cimișir *(Folium Buxi)*

D.s. extern

Loționări cu macerat din 150 g amestec de plante, timp de 15 zile, în 250 ml de alcool 70°, de 2-3 ori pe săptămână.

O formulă bună care activează creșterea părului este următoarea:

Rp. **Rădăcină de Brusture** *(Radix Bardanae)* — 20 g
Rădăcină de Urzică *(Radix Urticae)* — 10 g
Rădăcină de Hrean *(Radix Armoraciae)* — 20 g
Ardei iute *(Fructus Capsici)* — 10 g
Frunze de Cimișir *(Folium Buxi)* — 20 g
Frunze de Urzică *(Folium Urticae)* — 20 g

Se prepară o tinctură prin macerarea plantelor uscate, timp de 8 zile în 250 ml alcool de 60-70°. Se fac frecții cu această tinctură la rădăcina părului de 2 ori pe săptămână.

V. COSMETICA MÂINILOR

În unele cazuri, datorită circulației sanguine defectuoase, mâinile se pot înroși. Pentru ameliorarea circulației se recomandă băi alternative calde și reci, care se repetă de câteva ori.

Se recomandă următoarele specii de plante pentru uzul extern:

Semințe de Muștar negru *(Semen Sinapis nigrae)*.

Făina de Muștar *(Farina Sinapis)* care se adaugă câte o lingură la baia caldă pentru întreținerea mâinilor. După baie, mâinile se limpezesc cu apă călduță.

Cu acțiune emolientă asupra mâinilor, pentru îndepărtarea petelor și calmarea iritațiilor provocate de diverși agenți chimici, în special detergenți, se recomandă:

Fructe de Tomate *(Fructus Lycopersici)*.

Aplicații cu suc (200 g la care se adaugă un vârf de cuțit de sare și o linguriță de glicerină).

Lămâile *(Fructus Citrus limonum)* — inclusiv pentru îndepărtarea petelor.

Fricțiune insistentă cu suc de lămâie.

Rp. **Rizomi de Stânjenel** *(Rhizoma Iridis)* sub formă de „pulvis" (pulbere fină) — 10 g
Făină de In *(Farina Lini)* — 15 g
la care se adaugă:
miere — 30 g
talc — 15 g
săpun praf — 40 g
glicerină — 20 g

Acest amestec, cu acțiune emolientă, se întinde pe mâini și se ține 30-60 minute.

Cu acțiune remineralizantă, de refacere a rezistenței unghiilor fragile, friabile pentru uzul extern se recomandă:

Coada calului *(Herba Equiseti)*

Pulbere 1-2 g/zi în cure de 20 zile pe lună. Intern.

VI. COSMETICA GENERALĂ

a) Igiena sugarilor

În toaleta zilnică a sugarilor, în special pentru prevenirea și calmarea eritemelor și a altor procese inflamatorii cutanate, se recomandă băi de plante care au proprietăți antiseptice, antiinflamatoare, astringente și cicatrizante, sedative.

Ext. Baby-plant

Muşeţel *(Herba Chamomillae)*, **Isop** *(Herba Hyssopi)*, **Răchitan** *(Herba Salicariae)* — (Formula PLAFAR).

Băi generale cu infuzie concentrată din 50 g amestec de plante la 1 litru de apă care se adaugă după filtrare în apa de baie a sugarului.

b) Celulita

Procesul de hipertrofie a ţesutului adipos subcutanat afectează în bună măsură şi estetica, îndeosebi la femei.

Unele plante medicinale, care stau şi la baza unor produse farmaceutice, pot fi utilizate şi în farmacia casnică, cu o eficienţă bună, sub formă de comprese, sau fricţiuni, în cure de lungă durată. Tratamentul fitoterapeutic este indicat să înceapă încă de la primele semne de boală.

Pentru uzul extern se recomandă:

Iedera *(Herba Hederae)* — considerată printre cele mai eficiente, intră în numeroase preparate cosmetice. Are o acţiune de destindere a tegumentelor, calmează durerile, diminuează nodozităţile specifice, redă elasticitatea şi supleţea regiunilor afectate.

Decoct din 200 g de plantă la un litru de apă care se fierbe îndelung (cca. 2 ore), la foc domol, completându-se din timp în timp lichidul evaporat. Se aplică comprese cu decoct cald, seara pe zonele afectate, schimbându-se compresele la 1-1 ½ oră, pe o durată de cel puţin 5-6 ore.

Tinctură din 20 g plantă macerată 8—10 zile, în 100 ml de alcool. S[illegible] fac comprese cu 20 g de tinctură la ½ l apă caldă.

Fric[illegible] cu oţet medicinal, obţinut din 50 g plantă macerată tim[illegible] 6 ore, într-un litru de oţet dat prealabil în clocot.

Masaje cu 10 g de tinctură la 30 g de ulei de Muşeţel

(20 g de flori de Mușețel se umectează cu 2 linguri de alcool, la care se adaugă, după câteva ore, 100 g de ulei, fierbându-se pe baia de apă 2 ore, timp în care se amestecă din când în când; se filtrează prin presare și se păstrează în sticle de culoare închisă sau neagră.

Flori de lemn câinesc *(Flores Ligustri)*.

Fricțiuni cu ulei obținut din 20 g de flori macerate o lună îm 100 ml de ulei.

Flori de Crețușcă *(Flores Ulmariae)*.

Cataplasme calde cu infuzie di 50 g de flori la un litru de apă.

Frunze de Viță-de-vie *(Folium Vitis viniferae)*.

Cataplasme calde cu decoct din 50 g de frunze la un litru de apă.

Rp.		
	Iederă (Tinctura Hedera helicis)	— 5 g
	Sovârv (Tinctura Origani vulgare)	— 5 g
	Lanolină (Adeps lanae)	— 20 g
	Untură (Axungia)	— 40 g

Se face un unguent cu care se fricționează zonele afectate.

c) Veruci (Negi)

Unele substanțe proteolitice din sucul (latexul) unor plante pot duce — prin aplicații repetate — la îndepărtarea verucilor (negilor), procedeu larg răspândit în medicina tradițională.

Rostopască *(Herba Chelidonii)*.

Aplicațiile sucului (latex) galben-portocaliu de 3 ori pe zi. Pentru a se putea conserva sucul, se poate adăuga în el glicerină (o parte glicerină la 2 părți suc).

Laptele cucului *(Herba Euphorbiae)*.

Sucul (latexul) plantei proaspete se aplică pe negi de 3 ori pe zi.

Smochine *(Fructus Ficus carica)*.

Aplicații cu sucul (latexul) fructelor proaspete de 2 ori pe zi.

d) Înțepături de insecte

Există plante medicinale care prin conținutul lor de uleiuri volatile au efecte decongestive, antiseptice și de calmare a durerilor. Se fac tamponări sau aplicații locale cu uleiuri volatile, tincturi, infuzii sau cu frunze proaspete.

Tampoanele de vată îmbibate cu uleiuri volatile (spre emplu de Mentă) au și efecte preventive, îndepărtând țânțarii din preajma omului.

Pentru uz extern se recomandă:

Busuioc *(Herba Basilici)*.

Cu planta proaspătă, zdrobită, se freacă ușor locul înțepăturii.

Ulei de Levănțică *(Aetheroleum Lavandulae)*.

Fricțiuni cu un emestec de ulei de Levănțică și alcool, în părți egale.

Ulei de Mentă *(Aetheroleum Menthae)*.

Dintr-un amestec de 5 g de ulei de Mentă la 100 g de alcool, câteva picături puse pe un tampon de vată îndepărtează țânțarii; în cazul înțepăturilor se fac tamponări ușoare.

Cimbru de grădină *(Herba Saturejae)*, **Cimbru de cultură** *(Herba Thymi vulgari)*.

Tamponări repetate cu infuzie concentrată, preparată din linguri de plantă la o cană de apă.

Frunze se Salvie *(Folium Salviae)*.

Aplicații de frunze proaspete, zdrobite.

Tamponări cu tinctură din 20 g de frunze macerate timp de 10 zile în 100 ml de alcool de 60°.

Pelin *(Herba Absinthii)*.

Se fac fricțiuni cu frunze proaspete.

Rp. **Ulei de Levănțică** *(Aetherolem Lavandulae)* — 5 g
Ulei de Mentă *(Aetherolem Menthae)* — 5 g
Ulei de Salvie *(Aetherolem Salviae)* — 3 g
Ulei de Busuioc *(Aetherolem Basilici)* — 3 g
Ulei de Pelin *(Aetherolem Absinthii)* — 4 g
Tinctură de Piretru *(Tincturi Pyrethri)* — 10 g
Alcool 95° — 40 g

D.s. extern, pentru tratament local.

Preventiv, cu amestecul de mai sus diluat cu alcool de 70° (1:1) se fricționează locurile expuse înțepăturilor.

VII. IGIENA LOCUINȚEI

În sens mai larg, în această categorie este cuprinsă și igiena altor spații populate cum ar fi sălile de spectacol sau conferințe, gări, mijloace de transport în comun, etc.

Pulverizările, fumigațiile cu uleiuri volatile sau cu plante medicinale, care conțin uleiuri volatile, au efect deodorizant, dar în același timp și efect antiseptic.

Fructe de Ienupăr *(Fructus Juniperi).*

Fumigațiile cu câteva fructe aruncate pe foc.

Ulei de Levănțică *(Aetherolem Lavandulae).*

Pulverizări cu 3—5 g de ulei la 100 ml de alcool.

Frunze de Salvie *(Folium Salviae).*

Fumigații cu frunze uscate aruncate pe foc.

Ulei de Brad și Molid *(Aetherolem Abietis et Piceae)*

Pulverizări cu o soluție preparată din 5 g de ulei la 100 ml de lcool de 95°.

Ulei de Mentă *(Aetherolem Menthae).*

Pulverizări cu o soluție preparată din 5 g de ulei la 100 ml de lcool de 95°.

PLANTELE MEDICINALE ŞI AROMATICE MENŢIONATE ÎN LUCRARE

Denumirea românească, denumirea ştiinţifică, partea de plantă utilizată, principalele substanţe active.

Coada şoricelului *(Fam. Compositae) (Achillea millefolium L).*

Flori de Coada şoricelului *(Flores Millefolii)*

Ulei volatil bogat în azulene, substanţe amare, tanin, colină, vitamina C, ulei gras, rezine.

Obligeană *(Acorus calamus L.) (Fam. Araceae).*

Rizomi de Obligeană *(Rhizoma Calami).*

Ulei volatil cu azaronă, substanţe amare (acorina), tanin, colină, vitamine (B1, C).

Turiţă mare *(Agrimonia eupatoria L.) (Fam. Rosaceae). Herba Agrimoniae.*

Taninuri catehice, flavonoide (rutozid), substanţe amare, hiperină, ulei volatil, bioxid de siliciu, vitamine (C, K).

Pir medicinal *(Agropyron repens L.) (Fam. Graminae).*

Rizomi de Pir *(Rhizoma Graminis).*

Saponozide, săruri de potasiu, mucilagii, ulei volatil, triticină, inulină, acid silicic, avenină, corotenoide, vitamine din complexul B, o substanţă cu structură poliinică cu proprietăţi bacteriostatice şi antifungice.

Crețișoară *(Alchemilla vulgaris L.) (Fam. Rosaceae).*
Herba Alchemillae.
Taninuri galice, substanțe grase, fitosteroli.
Nalbă mare *(Althaea officinalis L.) (Fam. Malvaveae).*
Frunze de Nalbă mare *(Folium Althaeae)*
Rădăcină de Nalbă mare *(Radix Althaeae)*
Mucilagii (10—25%), tanin, flavonoizi, asparagină.
Asmățui *(Anthriscus cerefolium L.) (Fam. Umbelliferae).*
Herba Anthrisci.
Glicozizi (apiina), substanțe amare, ulei eteric cu metilcavicol și osmorizol.
Brusture *(Arctium lappa L.) (Fam. Compositae).*
Rădăcină de Brusture *(Radix Bardanae).*
Inulină (cca. 40%), ulei volatil, săruri de potasiu, acid cafeic, vitamine din complexul B, hormoni vegetali etc.
Arnică *(X* * *Arnica montana L.) (Fam. Compositae).*
Flori de Arnică *(Flores Arnicae).*
Ulei volatil, carotenoizi, alcooli triterpici, flavonoide, colină.
Pelin *(Artemisia absinthium L.) (Fam. Compositae).*
Herba Absinthii.
Ulei volatil (artabsine cu azulene și tuionă), principii amare (absintină), flavonoide, carotenoide, fitosteroli, vitamine (B6, C). Compoziția uleiului volatil este foarte complexă.
Tarhon *(Artemisia dracunculus L.) (Fam. Compositae).*
Frunze de Tarhon *(Folium Dracunculi).*
Ulei volatil cu 60—70% metilcavicol, taninuri, substanțe amare, vitamine (B1 și C), săruri minerale, urme de iod.

---

* (X) = cu precauție.

Mătrăgună (+)* *(Atropa belladonna L.) (Fam. Salanaceae).*

Frunze de Mătrăgună *(Folium Balladonnae).*

Alcaloizi (hiosciamină, atropină, beladonină, belaradină ș.a.)

Mesteacăn *(Betula verrucosa Ehrh. B. alba L.B. pendula Roth) (fam. Betulaceae).*

Frunze de Mesteacăn *(Folium Betulae).*

Polifenoli, tanin, saponine, principii amare, mucilagii, alantoină, betulină (terpenă pentaciclică), vitamina C.

Muștar negru *(Brasica nigra (L) Koch, sin, Sinapis nigra L.) (Fam. Cruciferae).*

Făină de Muștar *(Farina Sinapis).*

Ulei gras (cca. 30%); glicozidul sinigrină, fermentul mirozină.

Gălbenele *(Calendula officinalis L.) (Fam. Compositae);* **flori de Gălbenele** *(Flores Calendulae)*; Saponozide triterpenice, carotinoide, flavonoide, principii amare, ulei volatil.

Traista ciobanului *(Capsella bursa-pastoris L) (Fam. Cruciferae).*

Herba Bursae pastoris.

Amine (colina, acetilcolina), derivații fenolici, glicozide, tiramină, săruri de potasiu.

Ardei iute de Cayenne *(Capsicum annuum L. var. cayenne) (Fam. Solanaceae).*

Fructus Capsici cayenne (sub formă de tinctură).

Capsicină, ulei volatil, vitaminele A, B, C, glicoizi flavonici, poliene galbene, alcalaloidul capsaicină.

---

* (+) = toxic.

Chimen *(Carum carvi L.) (Fam. Umbelliferae).*

Fructe de Chimen *(Fructus Carvi).*

Ulei volatil cu conţinut ridicat de carvonă şi limonen.

Albăstrele *(Centaurea cyranus L.) (Fam. Compositae).*

Flori de Albăstrele *(Flores Cyani).*

Principiu amar (centaurina sau cnicina), tanin, glicozidul cicorină, mucilagii, antocianidine, săruri de potasiu.

Ţintaură *(Centaurium umbellatum Gilib.) (Fam. Gentianaceae).*

Herba Centauri.

Substanţe amare (eritaurină), glicolizi (eritrocentaurina), alcaloizi (eritricina), rezine.

Cireş, Vişin *(Cerasus sp.) (Fam. Rosaceae).*

Cozi de Cireşe şi Vişine *(Stipites Cerasorum).*

Săruri de potasiu, taninuri, flavonoizi.

Lichen de piatră *(Cetraria islandica (L) Arc.) (Fam. Parmeliaceae).*

Lichen Islandicus.

Mucilagii solubile (70%), zaharuri (lichenina), principiu amar, acid usnic.

Rostopască *(X)* Chelidonium majus L.) (Fam. Papaveraceae).*

Herba Chelidonii.

Complex alcaloidic (chelidonină, homochelidonină, sanguinarină, sparteină, protopină ş.a.), ulei volatil, flavonozide, saponozide4, vitamina C, etc.

Cicoare *(Cichorium intybus L.) (Fam. Compositae).*

Herba Cichorii.

Rădăcină de Cicoare *(Radix Cichorii).*

---

* Cu precauţiune: doza maximă pentru 24 ore este de 1 g (un gram) plantă uscată!

Cichorină, inulină, substanțe amare (mai ales în rădăcini), colină, ulei volatil, rezine.

Schinel *(Cnicus benedictus L.) (Fam. Compositae).*

Herba Cnici *(Herba Cardui benedicti).*

Substanțe amare (cnicina, benedictina), ulei volatil, mucilagii, tanin, fitosterine, principiu antibiotic, săruri de potasiu, vitamina B .

Lăcrămioare *(Flores Convallariae).*

Heterozide cardiotonice, saponozide, acizi organici, eolină, ulei volatil. Numai în preparate farmaceutice.

Volbură *(Convolvulus arvensis L.) (Fam. Convolvulaceae).*

Herba Convolvuli.

Rezine de natură glicozidică, tanin, vitamina C.

Coriandru *(Coriandrum sativum L.) (Fam. Umbeliferae).*

Fructe de Coriandru *(Fructus Coriandri).*

Ulei volatil cu linalol, geraniol, cimol, pinen ș.a.

Flori de Păducel *(Flores Crataegi).*

Frunze și flori de Păducel *(Folium Crataegi cum floribus).*

Acizi triterpenici, antocianidine, acizi clorogenic și cafeic, colină, derivați purinici, ulei volatil, taninuri.

Fructe de Păducel *(Fructus Crataegi).*

Taninuri, vitamine (B , C), flavonoide, antocianidine și acizi triterpenici — în cantitate mai redusă decât în flori și frunze.

Anghinare *(Cynara scolymus L. et. C. cardunculus L.) (Fam. Compositae).*

Frunze de Anghinare *(Folium Cynarae).*

Cinarină, acid clorogenic, polifenoli, flavonozide,

principiu amar (cinaropicrină), mucilagii, taninuri, acizi organici, săruri de potasiu și de magneziu.

Laur, Ciumăfaie (+) *Datura stramonium L.) (Fam.Compositae).* În industria farmaceutică.

Alcaloizi (hiosciamină), atropină, scopolamină ș.a.

Mătăciune *(Dracocephalum moldavica L.) (Fam. Labiatae).*

Herba dracocephali.

Ulei volatil (cu citral, acetat de geranil), principiu amar, tanin, acid cafeic.

Coada calului *(Equisetum arvense L.) (Fam. equisetaceae).*

Herba Equiseti.

Acid silicic (din care 10—20% solubil), saponine, flavonoide, săruri de potasiu, urme de ulei volatil, principiu amar.

Scai vânăt *(Eryngium planum L.) (Fam. Umbelliferae).*

Herba Eryngii plani.

Saponozide triterpenice (1—2,5%).

Fenicul *(Foeniculum vulgare Moll.) (Fam. Umbelliferae).*

Fructe de Fenicul *(Fructus Foeniculi).*

Ulei volatil (cu 50—60% anetol, limoen ș.a.), flavonoide.

Frasin *(Fraxinus excelsior L.) (Fam. Oleaceae).*

Frunze de Frasin *(Folium Fraxini).*

Tanin, glicozizi flavonici (rutozid și cumarinici (fraxina), vitamina C, ulei volatil.

Ciumăreasa *(Galega officinalis L.) (Fam. Leguminosae).*

Herba Galegae.

Amine, galegină, guanidină, derivați flavonici (luteolină).

Ghințură *(Gentiana punctata L.G. asclepiadea L.) (Fam. Gentianaceae)* (*Gentiana lutea L.* nu se recoltează fiind monument al naturii).

Rădăcină de Ghințură *(Radix Gentianae).*

Substanțe amare, ulei volatil, tanin.

Cerențel *(Geum urbanum L.) (Fam. Rosaceae).*

Rizon de Cerențel *(Rhizoma Gei cum radicis)*

Tanin, ulei volatil, eugenol, substanțe amare.

Lemn dulce *(Glycyrrhiza glabra L.) (Fam. Leguminosae).*

Rădăcină de Lemn dulce *(Radix Liquiritae)*

Glicirizină (5—20%), flavonoide, hormon estrogen steroidic, vitamine din grupa B.

Ipcărige, Săpunariță albă sau Ciuin alb *(Gypsophyla paniculata L.) (Fam. Caryophyllaceae).*

Rădăcină de Ipcărige *(Radix Gypsophylae) (Radix Saponariae albae).*

Saponizide triterpenice.

Zămoșiță *(Hibiscus trionum L.) (Fam. Malvaceae).*

Herba Trioni.

Flavonoide, mucilagii.

Cătină *(Hippophaë rhamnoides L.) (Fam. Elaeagnaceae).*

Fructe de Cătină *(Fructus Hippophaë).*

Complex vitaminic (C, B_1 și B_2, PP), carotinoide, acid folic, ulei gras, izoramnetol, fitosteroli.

Hamei *(Humulus lupulus L.) (Fam. Moraceae).*

Conuri de Hamei *(Strobuli Lupuli).*

Oleo-rezine (din ulei volatil şi rezină cu substanţe amare humulonă şi lupulonă), flavonoide, tanin, colină, substanţe estrogene.

Măselariţă* (+) *(Hyosciamus niger L) (Fam. Solanaceae).*

Frunze de măselariţă *(Folium Hyosciami).*

Alcaloizi (hiosciamină, scopolamină)—numai în formula ţigărilor antiasmatice PLAFAR.

Sunătoare *(Hypericum perforatum L.) (Fam. Hypercaceae).*

Herba Hyperici.

Ulei volatil, tanin, derivaţi antraceni (hipericină), flavonozide, acid cafeic.

Isop *(Hyssopus officinalis L.) (Fam. Labiatae).*

Herba Hyssopi.

Ulei volatil, principiu amar (Hisopina), flavonoide, tanin.

Iarbă mare *(Inula helenium L.) (Fam. Compositae).*

Rădăcină de Iarbă mare *(Radix Inulae).*

Inulină (40—50%), ulei volatil, substanţe fitoncide.

Stânjenel *(Iris germanica L.) (Fam. Iridaceae).*

Rizomi de Stânjenel *(Rhizoma Iridis).*

Heterozid flavonic (iridozid), irone.

Nuc *(Junglas regia L.) (Fam. Junglandaceae).*

Frunze de nuc *(Folium Junglandis).*

Tanin (4—5%), ulei volatil, principiu amar-juglandina, juglonă, vitamina C, tirozină.

Ienupăr *(Juniperus communis L.) (Fam. Cupressaceae).*

Fructe de Ienupăr *(Fructus Juniperi).*

Ulei volatil, substanţe amare (iuniperină), vitamina C.

Urzică moartă albă *(Lamium albumL.) (Fam. Labiatae).*

Flori de Urzică moartă *(Flores Lamii albi).*

Herba Lamii albi.

mucilagii, flavonoide, saponozide, taninuri, glicozide, ulei volatil, săruri de potasiu.

Levănțică *(Lavandula angustifolia Mill. L. officinalis Chaix, L., vera DC.) (Fam. Labiatae).*

Flori de Levănțică *(Flores Lavandulae).*

Ulei volatil (cu cca. 50% acetat de linalil), tanin și substanțe amare.

Talpa gâștii *(Leonurus cardiaca L.) (Fam. Labiatae).*

Herba Leonuri.

Heterozide cardiotonice, alcaloizi, substanțe amare, ulei volatil, saponozide, vitamine (A, C, E).

In *(Linum usitatissimum L.) (Fam. Linaceae).*

Semințe și făină de In *(Semen Lini; Farina Lini).*

Mucilagii (4—8%), săruri de potasiu și magneziu.

Răchitan *(Lythrum salicaria L.) (Fam. Lythraceae).*

Herba Salicariae.

Taninuri (5—10%), flavonozide, antocianozide, colină, fitoncide, urme de ulei volatil.

Măghiran *(Majorana hortensis Mnch.) (Fam. Labiatae).*

Herba Majoranae.

Ulei volatil, tanin, substanțe amare, vitaminele C și A.

Nalbă de cultură *(Malva glabra Desv.) (Fam. Malvaceae)*

Flori de Nalbă de cultură *(Flores Malvae glabrae).*

Frunze de Nalbă de cultură *(Folium Malvae glabrae).*

Mucilagii (2,6—15), vitamine (A,B_1,B_2, C).

Unguraș *(Marrubium vulgare L.) (Fam. Labiatae).*

Herba Marrubii.

Substanță amară (marubiina), acid marubic, tanin, ulei volatil, saponine, mucilagii, saponozide, colină, vitamina C.

Mușețel *(Matricaria chamomilla L.) (Fam. Compositae).*

Flori de Mușețel *(Flores Chamomillae).*

Ulei volatil bogat în azulene, glicozide flavonice (apigenina), substanțe amare, rezine, colină, mucilagii.

Sulfină *(Melilotus officinalis L.) (Fam. Leguminosae).*

Herba Meliloti.

Ulei volatil, cumarină, taninuri, flavonozide.

Roiniță sau **Melisă** ***(Melissa officinalis L.) (Fam. Labiatae).***

Frunze de Roiniță *(Folium Melissae).*

Ulei volatil (bogat în citral, geraniol, linalol), tanin, acid cafeic, substanță amară.

Mentă, Izmă bună *(Mentha piperita (L.) Huds.) (Fam. Labiatae).*

Frunze de Mentă *(Folium Menthae).*

Ulei volatil bogat în mentol (60—70%, tanin (cca. 10%), acid cafeic, flavonoide, polifenoli, substanță amară, acizi organici, vitamina C, substanțe antibiotice.

Dud *(Morus alba L. et M. nigra L.) (Fam. Moraceae).*

Frunze de Dud *(Folium mori).*

Taninuri, acid aspartic, acid folic, arginină, beta-caroten (provitamina A).

Busuioc *(Ocimum basilicum L.) (Fam. Labiatae).*

Herba Basilici.

Ulei volatil, saponozide triterpenice, taninuri.

Osul iepurelui *(Ononis spinosa L.)* *(Fam. Leguminosae).*

Rădăcină de Osul Iepurelui *(Radix Ononidis).*

Saponozide triterpinice, ononozidă, tanin, ulei volatil.

Sovârv *(Origanum vulgare L.)* *(Fam. Labiatae).*

Herba Origani.

Ulei volatil (bogat în timol şi carvacrol), tanin, substanţe amare, flavonoide.

Mac (în cantităţi reduse, numai în ceaiuri combinate) *(Capita Papaveris).* Interzis pentru copii.

Alcaloizi (morfină, papaverină, narcotină ş.a.)

Fasole *(Phaseolus vulgaris L.)* *(Fam. Leguminosae).*

Teci de Fasole fără seminţe *(Fructus Fhaseoli sine seminibus).*

Aminoacizi (arginină, asparagină, tirozină, triptofan), acid silicic, acid fosforic, vitamina C.

Anason *(Pimpinella anisum L.)* *(Fam. Umbelliferae).*

Fructe de Anason *(Fructus Anisi).*

Ulei volatil (2—3%) conţinând 80—90% anetol.

Jneapăn, Pin montan *(Pinus montana Mill. ssp. mughus)* (Scop. Willk.) *(Fam. Pinaceae).*

Muguri de Pin *(Turiones Pini).*

Ulei volatil, tanin, rezine, vitamina C.

Pătlagină *(Plantago lanceolata L. P. media L. P. major L.)* *(Fam. Plantaginaceae).*

Frunze de pătlagină *(Folium Plantaginis).*

Mucilagii, glicozizi (aucubina), tanin, alantoină, vitamina K.

Troscot *(Polygonum aviculare L.)* *(Fam. Polygonaceae).*

Herba Polygoni.

Glucozid flavonic (avicularina), tanin, acid silicic.

Plop negru *(Populus nigra L.) (Fam. Saliaceae).*

Muguri de Plop *(Gemmae Populi).*

Glicozizi fenolici (salicina, populina), ulei volatil, tanin, saponozide.

Coada racului *(Potentilla anserina L.) (Fam. Rosaceae).*

Herba Anserinae.

Tanin (7—10%), substanţe amare, mucilagii, ulei volatil, flavonoide.

Ciuboţica cucului *(Primula officinalis)* (L) Mill. et. P. elatior (L) Grufb. *(Fam. Primulaceae).*

Flori de Ciuboţica cucului *(Flores Prinulae).*

Rădăcină de Ciuboţica cucului *(Radix Primulae).*

Saponozide triterpenice (în concentraţii mai mari în rădăcină), flavonoide.

Porumbar *(Prunus spinosa L.) (Fam. Rosaceae).*

Flori de Porumbar *(Flores Pruni spinosi).*

Glicozide cianogenetice, flavonozide.

Fructe de Porumbar *(Fructus Pruni spinosi).*

Antocianozide, flavonozide, taninuri, săruri de calciu şi magneziu.

Plămânărică *(Pulmonaria officinalis L.) (Fam. Boraginaceae).*

Frunze de Plămânărică *(Folium Pulmonariae).*

Saponozide, mucilagii, acid salicilic, taninuri, alantoină, flavonoide, vitamine (A şi C).

Stejar *(Quercus sp.) (Fam. Fagaceae).*

Coajă de Stejar *(Cortex Quercus).*

Taninuri.

Crușin *(Rhamnus frangula L.) (Fam. Rhamnaceae).*

Coajă de Crușin *(Cortex Frangulae).*

Derivați antracenici. Utilizare limitată!

Salcâm *(Flores Acaciae).*

Flavonoide (robinină, acaciină, ulei volatil).

Măceș *(Rosa canina L.) (Fam. Rosaceae).*

Fructe de Măceș *(Fructus Cynosbati).*

Complex vitaminic (C 0,2—0,8%, A, B_1, B_2, E, P, K, acid nicotinic), tanin, acizi organici, flavonoizi, carotenoide, ulei gras, lecitine.

Trandafir de dulceață, Trandafir de Damasc sau de lună *(Rosa centifolia L., R. damascena Mill.) (Fam. Rosaceae).*

Flori de Trandafir *(Flores Rosarum).*

Ulei volatil, derivați flavonici, antociani, tanin, acid galic.

Rosmarin *(Rosmarinus officinalis L.) (Fam. Labiatae).*

Flori de Rosmarin *(Flores Rosmarini).*

Ulei volatil cu pinen, camfen, borneol, esteri, alcaloidul rosmaricina, acid rosmaricinic, acizi organici, saponozide, tanin, vitamină C.

Mur *(Rubus fruticosus L.) (Fam. Rosaceae).*

Frunze de mur *(Folium Rubi fruticosi).*

tanin, flavonoide, acizi organici, vitamina C.

Zmeur *(Rubus idaeus L.) (Fam. Rosaceae).*

Frunze de Zmeur *(Folium Rubi idaei).*

Tanin (cca. 10%), flavonoide, vitamina C.

Salcie *(Salix sp.) (Fam. Salicaceae).*

Coajă de Salcie *(Cortex Salicis).*

Glicozizi fenolici (salicină 0,3—7%) populină, tanin (3—10%), flavonozide.

Salvie *(Salvia officinalis L.) (Fam. Labiatae).*

Frunze de Salvie *(Folium Salviae).*

Ulei volatil, tanin, substanțe amare, substanțe estrogene, săruri de potasiu.

Soc *(Sambucus nigra L.) (Fam. Caprifoliaceae).*

Flori de Soc *(Flores Sambuci).*

Ulei volatil, rutozid, tanin, mucilagiu, heterozide cianogenetice (sambunigrină), colină, vitamina C.

Săpunariță, Ciuin roșu ***(Saponaria officinalis L.) (Fam. Caryophyllaceae).***

Rădăcină de Săpunariță *(Radix Saponariae (rubrae).*

Saponozide triterpenice (cca. 5%).

Cimbru de grădină *(Satureja hortensis L.) (Fam. Labiatae).*

Herba Saturajae.

Ulei volatil, acid ursolic și oleanolic, tanin, mucilagii, rezine.

Armurariu *(Silybum marianum L.) (Fam. Compositae).*

Fructe de Armurariu *(Fructus Cardui mariani).*

Silimarină.

Muștar alb *(Sinapis alba L.) (Fam. Cruciferae).*

Semințe de Muștar *(Semen Sinapis albae).*

Mucilagii (cca. 20%), ulei gras (cca. 30%), glicozidul sinalbină, fermentul mirozină.

Sânziene de grădină *(Solidago serotina (Ait) (Fam. Compositae).*

Herba Solidaginis.

Cvercetină, acid solidagonic.

Salcâm japonez *(Sophora japonica L.)* *(Fam. Leguminoase).*

Boboci florali de Salcâm japonez *(Flores Sophorae immaturi).*

Rutozid.

Tătăneasă *(Symphytum officinale L.)* *(Fam. Boraginaceae).*

Rădăcină de Tătăneasă *(Radix Sumphyti)**.

Alantoină, mucilagii, glicozide, tanin, colină, ulei volatil.**

Crăiță *(Tagetes patula L.T. erecta L.)* *(Fam. Compositae).*

Flori de Crăițe *(Flores Tagetes).*

Ulei volatil, flavonoizi, heleniеnă.

Păpădie *(Taraxacum officinale Web.)* *(Fam. Compositae).*

Frunze de Păpădie *(Folium Taraxaci).* Herba Taraxaci cum radicis.

Substanță amară (taraxacina), vitamine (B, C), steroli, tanin, colină, ulei volatil, substanțe antibiotice.

Rădăcină de Păpădie *(Radix Taraxaci).*

Alcooli triterpenici, fitosteroli, vitamine (A,B,C,D), inulină, colină.

Cimbrișor de câmp *(Thymus serpyllum L.)* (și alte specii ale genului Thymus din flora spontană) (*Fam. Labiatae*).

---

* Se [illegible] ''iza numai în tratament extern, sub formă de decoct. Intern numa[illegible] [illegible]ura dar cu precauție și limitat, maximum 7 zile într-o lună.

** Se va u[illegible] [illegible]mai în tratament extern, sub formă de decoct. *Intern* numai Tinctura dar cu precauție!

Herba Serpylli.

Ulei volatil, tanin, substanțe amare.

Cimbru de cultură *(Thymus vulgaris L.) (Fam. Labiatae).*

Herba Thymi vulgaris.

Ulei volatil, saponozide, acid cafeic, derivați flavonici.

Tei *(Tilia tomentosa Mnch. T. cordata Mill.T. platyphyllos Scop.) (Fam. Tiliaceae).*

Flori de Tei *(Flores Tiliae).*

Mucilagii, ulei volatil, flavonozide, alcool sescviterpenic (farnesol), tanin, colină, saponine.

Podbal *(Tussilaga farfara L.) (Fam. Compositae).*

Frunze de Podbal *(Folium Farfarae).*

Mucilagii, tanin, substanțe amare (tusilagina), acid galic, inulină, săruri de potasiu.

Urzică *(Urtica dioica L.) (Fam. Urticaceae).*

Frunze și rădăcină de Urzică *(Folium Urticae; Radix Urticae).*

Complex vitaminic (A, B_2, C, K), clorofilă, mucilagii, flavonoide, ulei volatil, amine.

Afin *(Vaccinium myrtillus L.) (Fam. Ericaceae).*

Frunze de Afin *(Folium Myrtilli).*

Taninuri (până la 10%), derivați flavonici, arbutozid, mirtilină.

Merișor *(Vaccinium vitis idaea L.) (Fam. Ericaceae).*

Frunze de Merișor *(Folium vitis idaei).*

Arbutozid, hidrochinonă, flavonoizi, taninuri, vitamina C.

Valeriană *(Valeriana officinalis L.)* Odolean *(Fam. Valerianaceae).*

Rădăcină de Valeriană *(Radix Valerianae).*

Ulei volatil (0,5—2%), valepotriaţi alcaloizi, acizi organici, sescviterpene.

Lumânărică *(Verbascum phlomoides L., V. thapsiforme Sch.) (Fam. Scrophulariaceae).*

Flori de Lumânărică *(Flores Verbasci).*

Mucilagii (2,5%), saponozide, tanin, rezine, carotenoizi.

Trei-fraţi-pătaţi *(Viola tricolor L., V. arvensis Murr) (Fam. Violaceae).*

Herba Violae (tricoloris et arvensis).

Saponozide triterpenice, flavonoide (rutozid), alcaloizi (violina), carotenoide, antocianozide, tanin, ulei eteric, vitamine (A, C).

Angelica *(Angelica Archangelica).*

Rădăcina, părţile aeriene şi seminţele şi uleiul volatil obţinut din ele se vor utiliza limitat şi cu precauţiune. Este fototoxic. Contraindicat complet în sarcină şi la diabetici.

(X) **Vâsc** *(Viscum album L.) (Fam. Loranthaceae).*

Frunze de Vâsc *(Folium Visci).*

Saponozide triterpenice, alcooli (viscoli), amine (colină, acetilcolină), aminoacizi, vitamine (C, E), glicozizi, polipeptide (viscotoxină).

Ghimpe, Holeră *(Xanthium spinosum L.) (Fam. Compositae).*

Herba Xanthii spinosi.

Acid cafeic, acid clorogenic, flavone, fitosteroli, saponine, tanin, ulei volatil.

Porumb *(Zea mays L.) (Fam. Gramineae).*

Mătase de Porumb *(Stigmata Maydis).*

Săruri de potasiu, calciu şi siliciu, ulei volatil, alantoină, saponozide, vitamine (C, B_6, E, K).

Lemn de Santal *(Santalum album).*

Uleiul conține 90% santalol, 6% sesquiterpene, hidrocarburi saturate, borneol, etc.

Cananga odorata var. **geniuna** cunoscută și sub numele de *Ylang ylang* conține benzoat de metil, salicilat de metil, paracretol de metil, acetat de benzil, eugenol, geraniol, terpene etc.

Ilicium verum numit și **Anason stelat** conține 80—90% trans anetol.

ULEIURI VOLATILE MENȚIONATE ÎN LUCRARE

Denumirea uleiurilor și speciile din care se obțin.

Aetheroleum Abietis — *Abies alba L.* (**Brad**).

AetheroleumAbsinthii — *Artemisia absinthium L.* (**Pelin**).

Aetheroleum Angelicae — *Angelica archangelica L.* (**Angelică**).

Aetheroleum Anisi — *Pimpinella anisum L.* (**Anason**).

Aetheroleum Basilici — *Ocimum basilicum L.* (**Busuioc**).

Aetheroleum Carvi — *Carum carvi L.* (**Chimion**).

Aetheroleum Caryophillorum — *Eugenia caryophyllata Thunb* (**Cuișoare**).

Aetheroleum Chamomillae — *Matricaria chamomilla L.* (**Mușețel**) .

Aetheroleum Cinnamomi — *Cinnamomum zeylanicum Blume* (**Scorțișoară**).

Aetheroleum Citri — *Citrus limon Burm* (**Lămâie**).

Aetheroleum Citronellae — *Cimbopogon citriodora.*

Aetheroleum Coriandri — *Coriandrum sativum L.* (**Coriandru**).

Aetheroleum Eucalypti — *Eucalyptus sp.* (**Eucalypti**).

Aetheroleum Foeniculi — *Foeniculum vulgare Mill* (**Fenicul**).

Aetheroleum Hyssopi — *Hyssopus officinalis L.* (**Isop**).

Aetheroleum Juniperi — Juniperus communis L. (**Ienupăr**).

Aetheroleum Lavandulae — Lavandula augustifolia Mill. (**Levănțică**).

Aetheroleum Majoranae — Majorana hortensis Mhch. (**Măghiran**).

Aetheroleum Malaleucae leucodendris L. — Malaleuca leucodendron.

Aetheroleum Malaleucae viridiflorae Sm. — Malaleuca viridiflora.

Aetheroleum Melissae — Melissa officinalis L. (**Roiniță, Melisă**).

Aetheroleum Menthae — Mentha piperita (L.) Huds. (**Mentă**).

Aetheroleum Myristicae — Myristica sp. Houtt (**Nucșoară**).

Aetheroleum Origani — Origanum vulgaris L. (**Sovârv**).

Aetheroleum Pelargonii — Pelargonium odoratissimum Soland (**Mușcată**).

Aetheroleum Pini — Pinus sp. (**Pin**).

Aetheroleum Rosmarini — Rosmarinus officinalis L. (**Rosmarin**)

Aetheroleum Salviae — Salvia officinalis L. (**Salvie**).

Aetheroleum Santali — Santalum album. **(Santal).**

Aetheroleum Thymi — Thymus vulgaris L. (**Cimbru de cultură**).

Aetheroleum Zingiberis — Zingiber officinalle L. (**Ghimber**).

BIBLIOGRAFIE SELECTIVĂ

Alexan M., O. Bojor — Fl. Crăciun — Flora Medicinală a României, vol. I, II, Editura Ceres, Bucureşti (1988—1991).

Alexandriu Peiulescu, M. Popescu H. — Plante medicinale în terapia modernă. Ed. Ceres, Bucureşti 1978.

Bojor O., Alexan M. — Plantele medicinale — izvor de sănătate, Ed. Ceres. Bucureşti, 1981.

Bojor O., Alexan M., Hurduc D. — Farmacia casei. Ed. Ceres, Bucureşti, 1992.

Bojor O., Alexan M. — Plantele medicinale şi aromatice de la A la Z. Ed. Recoop., Bucureşti 1984.

Bojor O., Popescu Oct. — Miracolele terapeutice ale plantelor, Ed. Speranţa 1993.

Börngen S. — Planzen helfen heilen. Ed. Volk und Gesundheit. Berlin 1981.

Bouret Jean-Claude — Le dèfi de la mèdicine par les plantes. Ed. France — Empire, Paris. 1980.

Braun Hans. — Heilpflanzen — Lexicon fur Arzteun und Apotheken, Ed. Gustav Fischer — Stuttgart — New York, 1978.

Constantinescu C. — Plantele medicinale în apărarea sănătăţii — ediţia a III-a. Ed. Recoop., Bucureşti 1971.

Constantinescu D., Gr. Constantinescu C. — Formular

fitoterapeutic, Ministerul Sănătății și Prevederilor Sociale, București 1958.

Constantinescu D., Gr. Hațieganu Elena — Plante medicinale, Ed. Medicală, București 1979.

Crăciun Fl., Bojor O., Alexan M. — Farmacia naturii, vol. I—II, Ed. Ceres, București, 1976—1977.

Debuigne G. — Dictionnaire des plantes qui guèrissent, Ed. Larousse, Paris, 1972.

Dobrescu D. — Farmacoterapie, Ed. Medicală, București, 1981.

Grigorescu M., Stănescu U. — Farmacoterapie, Ed. Medicală, București, 1981.

Grigorescu M., Stănescu U. — Farmacognozie, vol. I—III, Ed. IMF, Iași, 1974—1977.

Heraud A. — Nouveau dictionnaire des plantes médicinales, Ed. Librairie Bailliere et Fils. Paris, 1932.

Ionescu Stoian St., Savopol E. — Extracte farmaceutice, Ed. Medicală, București, 1977.

Lawless Julia — The Ilustrated Encyclopedia of Essential Oil., Great Britain, Shaftesburi Dorset 1995.

Laza A., Racz G. — Plante medicinale și aromatice. Ed. Ceres, Bucureești, 1975.

Petcu P., Andronescu E., Radu A., Bedeleanu D., Tărmure C., Borza V. — Cercetări biochimice asupra speciei Xanthium spinosum L. al VII-lea Congres Național de Farmacie, București, 1979.

Pop Antoaneta — Cosmetica naturistă. Ed. Cantemir, București 1996.

Rácz G., Rácz-Kotilla E., Szabó L., Gy. Gyógynövényusmeret, Ed. sanitas, Budapesta, 1992.

Râmniniceanu R. — Pronosticul bolilor interne. Ed. Medicală, Bucureşti, 1978.

Schimmel Christof-Klaus — Lehrbuch der Natur heilverfahren (Trad. limba maghiară — A természet — gyógyászat tankönyve — Ed. Sanitas, Dr. Sarkadi G.m.b.H., Budapest 1992).

Septilici Georgeta — Băuturi din legume. Ed. Ceres, Bucureşti, 1978.

Teodorescu M. — Băuturi şi preparate din miere. Ed. Tehnică, Bucureşti, 1978.

Teodorescu S. — Vinul casei. Ed. Ceres, Bucureşti, 1975.

Valnet J. — Aromathérapie. Ed. Maloine, Paris, 1972.

Valnet J. — Traitement des maladies par les lègumes, les fruits et les cèrèales. Ed. Maloine, Paris, 1977.

* * * — Dicționar medical, vol. I—II, Ed. Medicală, Bucureşti, 1969.

* * * — Dicționarul Sănătății (coordonator acad. E. Pora). Ed. Albatros, Bucureşti 1978.

* * * — Farmacopeea Română, ediție a IX-a și a X-a. Ed. Medicală, Bucureşti, 1976, 1992).

* * * — Flora R.P.R. — R.S.R. vol. I — XIII. Ed. Academiei, Bucureşti, 1952 —1977.

* * * — Produse farmaceutice folosite în practica medicală, Ed. Medicală, Bucureşti, 1982.

* * * — ESCOP — European Phytotelegram Sixth Issue 1994.

* * * — Naturopathie Handbook of Herbal Formulas, Herbal Research Publications, Inc. Ayer Massachusetts, 1995.

*** — Agenda Medicală, Ed. Medicală, 1997

CUPRINS

Director artistic: **DEZIDERIU HORVAT**
Redactor: **STELIAN IONESCU**
Lector: biolog **CARMEN ALEXAN**
Tehnoredactare computerizată: **NECULAI GALERIU**

TIPĂRIT LA **UNIVERSUL S.A.**
BUCUREȘTI

Infuziile, decocturile, pulberile, extractele fluide şi moi preparate din plante conţin totalul de substanţe active care prin sinergism acţionează cel mai bine asupra organismului uman.

EDIŢIA A V-a COMPLETATĂ ŞI REVIZUITĂ

➡ Aveţi încredere în terapia naturală pe bază de plante dar utilizată numai la recomandările specialiştilor.

➡ Daţi atenţie capitolului introductiv.

➡ Pe baza ultimelor cercetări o serie de plante medicinale s-au dovedit a avea proprietăţi genotoxice, carcinogenetice, citotoxice, fototoxice şi hepatotoxice.

➡ De toate aceste date s-a ţinut seama iar reţetele prescrise au fost revizuite.

➡ Noua ediţie dă sute de reţete, pentru cele mai diferite afecţiuni, recomandate atât pentru uzul intern cât şi extern.

➡ Un capitol este dedicat AROMATERAPIEI ramură a FITOTERAPIEI MODERNE.

Editura ULPIA TRAIANA

ISBN 973-98136-1-5 Lei 11.300